Martin M. Antony (PhD) • Dr. Richard P. Swinson (MD)

4. basım

UTANGAÇLIK ve SOSYAL KAYGI

çalışma kitabı

KORKUNUZU AŞMAK İÇİN KANITLANMIŞ ADIM ADIM TEKNİKLER

yayıncılıkta 20 YIL

psikonet
...çünkü bilgi özgürlüktür

44

Utangaçlık ve Sosyal Kaygı

Öğrencilerimize...

M.M.A. ve R.P.S.

PsikoNET Psikoterapi ve Eğitim Merkezi

PsikoNET Psikoterapi ve Eğitim Merkezi 1999 yılı sonlarında, Psikiyatrist Dr. H. Alp Karaosmanoğlu tarafından interneti ruh sağlığı alanında bir bilgilendirme ve paylaşım aracı olarak kullanma amacıyla, internet platform ve portal projesi olarak ortaya çıktı. PsikoNET Psikoterapi ve Eğitim Merkezi mesleki uzmanlaşma, kişisel gelişim, psikoterapi ve klinik ölçme ve değerlendirme, etik ve danışan odaklı hizmet anlayışı çerçevesinde birçok alanda hizmet veriyor.

Uluslararası Şema Terapi Derneği (ISST) tarafından 'Advanced' düzeyde Şema Terapisti ve Eğitimcisi olarak kabul edilen Dr. H. Alp Karaosmanoğlu, Jeffrey Young'ın geliştirdiği Şema Terapi modelini meslek içi uzman ve öğrencilere aktarmakta ve bu konuda Türkiye içi araştırmalara imza atmaktadır. Gelecek eğitimlerle ilgili bilgi ve tarihlerin bulunduğu listeyi internet sitesi (www.psikonet.com) üzerinden izlemek mümkündür.

2003 yılında kurulan PsikoNET Yayınları, Şema Terapi (ŞT) ve Bilişsel-Davranışçı Terapi (BDT) ağırlıklı olmak üzere ruh sağlığı alanında çeşitli çeviri ve telif eserleriyle yayıncılık etkinliğini sürdürmektedir. İlk sayısı 2021 Nisanı'nda çıkan ve "Dünyanın ilk ve tek Şema Terapi dergisi" özelliğini taşıyan *'İyi Hissetmek'* (Psikoloji-Edebiyat-Sanat) dergisi ise alanlarında yetkin ve deneyimli psikolog ve psikiyatristlerin yazılarıyla 2 ayda bir yayınına devam ediyor. Yine internet sitesi (www.psikonet.com) üzerinden edinilebilen Psikonet Yayınları'na ait kitaplar ve İyi Hissetmek dergisi ile kişilerin kendine özgü konularda bilgilendirilmeleri ve kendine yardım yetilerinin geliştirilmeleri amaçlanmaktadır.

Martin M. Antony (PhD) • Dr. Richard P. Swinson

Utangaçlık ve Sosyal Kaygı Çalışma Kitabı

Korkunuzu Aşmak için Kanıtlanmış, Adım Adım Teknikler

Türkçesi

Prof. Dr. Erhan Bayraktar
Sinem Atamsoy • Sibel Arıcı Giray

yayıncılıkta 20 YIL
psikonet

Utangaçlık ve Sosyal Kaygı Çalışma Kitabı
Korkunuzu Aşmak için Kanıtlanmış, Adım Adım Teknikler
The Shyness & Social Anxiety Workbook
Proven, Step-by-Step Techniques for Overcoming Your Fear

Copyright ©2017 Paruresis Association, Inc.
Copyright ©2019 Psikonet Yayınları

Türkçesi: Prof. Dr. Erhan Bayraktar, Sinem Atamsoy, Sibel Arıcı Giray

Editör: İdem Güliz Şan Etgür (Klinik Psikolog)

Yayına hazırlayan: Cem Çobanlı

Genel Koordinasyon: Serkan Ay

4. Basım: Eylül 2023
1. Basım: Eylül 2021

ISBN: 978-605-74965-5-3

Basım ve Cilt:
Ana Basın Yayın Gıda İnş. San. ve Tic. AŞ
Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 sok.
Güven İş Merkezi, no: 6/23
Bağcılar -İstanbul
Tel.: (0212) 446 05 99, (0533) 478 48 85
Sertifika no: 52729

Psikonet Yayıncılık ve Eğitim AŞ
Teşvikiye Mahallesi, Valikonağı Cad., Çam Ap.,
No: 161/8, Şişli 34363 - İstanbul
Tel.: (0212) 231 84 43
Faks: (0212) 231 22 77
info@psikonet.com
www.psikonet.com

Bu kitabın tüm yayın hakları Psikonet Yayınları'na aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü, yayıncıların yazılı izni olmadan, fotokopi ve kayıt alma veya herhangi bir veri deposu ya da bilgi çekme sistemi gibi, şimdi bilinen ya da bundan sonra icat edilecek olan elektronik, mekanik veya diğer araçlarca tekrar basılamaz veya üretilemez veya kullanılamaz.

İçindekiler

Teşekkür 6
Kitap hakkında 7
Çevirenlerin önsözü 9

Giriş 11

Kısım 1 - Sosyal Kaygınızı Anlamak 15
1 Utangaçlık ve Sosyal Kaygı 17
2 Niçin Bu Korkularınız Var? 51
3 Sosyal Kaygınızı Tanıma 65

Kısım 2 - Sosyal Kaygınızla Nasıl Başeder ve Yaşamın Tadını Nasıl Çıkarırsınız? 99
4 Değişim için Bir Plan Yapmak 101
5 Sosyal Kaygı ve Sosyal Kaygı Bozukluğunda İlaç Tedavisi 141
6 Kaygılı Düşünce ve Beklentilerinizi Değiştirme 161
7 Üzerine Giderek Korkularınızla Yüzleşmek 207
8 Sosyal Durumların Üstüne Gitme 241
9 Rahatsız Edici Duyumların Üzerine Gitme 275
10 Daha Etkili İletişim Kurma 291
11 Gelişmelerinizi Sürdürme ve Gelecek için Plan Yapmak 333

Daha çok bilgi için kaynaklar 341
İnternet kaynakları 342
Kaynakça 344
Yazarlar hakkında 352

TEŞEKKÜR

Birçok insan var ki, onlar olmasaydı, bu çalışma kitabının yazılması mümkün olamazdı. İlk olarak, bu kitapta anlatılan tedavilerin geliştirilmesinde ve araştırılmasında etkili olanlara teşekkür etmek istiyoruz. **Dr. Aaron T. Beck**, kaygı, depresyon ve diğer birçok durumların tedavisinde dünya çapında kullanılan bilişsel terapi yöntemlerinin öncüsü olmuştur. Biz, kaygının tedavisinde günümüzde olağan olan üstüne gitme temeline dayanan yöntemlerin geliştirilmesine ve incelenmesine yardımcı olan hekimler **Isaac Marks, S. Rachman, Joseph Wolpe, David Barlow** ve diğerlerine de borçluyuz. Biz, ayrıca sosyal kaygının tedavisi için bu bilişsel ve davranışçı yöntemleri uyarlayan hekimler **Richard Heimberg, Samuel Turner, Deborah Beidel, David M. Clark** ve diğerlerinin önemli katkıları için de teşekkür ederiz.

'Utangaçlık ve Sosyal Kaygı Çalışma Kitabı'nın bu ikinci baskısı için yıllar boyunca birçok yararlı öneri ve bildirimde bulunan meslekdaşlarımıza, danışanlarımıza özellikle teşekkür ederiz. Son olarak, bu kitabı geliştirmenin, düzenlemenin ve tanıtımının tüm aşamalarında bizimle birlikte yakın bir şekilde çalışan New Harbinger Yayınları'ndaki çalışanlara (**Carole Honeychurch, Matthew McKay, Catharine Sutker, Amy Shoup, Dorothy Smyk** ve diğerleri dahil) şükranlarımızı sunmak istiyoruz.

Martin M. Antony (PhD)

Dr. Richard P. Swinson

Kitap Hakkında

"Sosyal kaygı ve utangaçlık, insanların yaşamdan zevk almasına engel olacak kadar şiddetli olabilir. Bu kitap, diğer insanların arasında daha rahat olmayı öğrenmek isteyenler için idealdir. Dr. Antony ve Dr. Swinson, sosyal kaygı için kanıtlanmış tedavileri almış ve onları, profesyonel olmayan bir kitleye uyarlamışlardır. Bu kitapta tanımlanmış ve etkin olduğu kanıtlanmış adım adım yöntemler, kolay anlaşılır niteliktedir ve sosyal durumlarda okuyucunun daha iyi başa çıkmasına yardımcı olacağından emin olabilirsiniz. Performans sergilediğinde veya diğer kişilerle etkileştiğinde anlamlı düzeyde kaygı yaşayan herkes, bu kitabı okumalıdır."

Dr. Aaron T. Beck, Psikiyatri Profesörü, Pennsylvania Üniversitesi

"Sosyal kaygı ile ilgili sorun yaşıyorsanız, Dr. Antony ve Dr. Swinson tarafından hazırlanan bu kitabı, mükemmel bir kaynak olarak bulacaksınız. Bu son derece deneyimli ikili, yaşam kalitenizi arttırmak ve kaygınızın üstesinden gelmeniz için çabalarınızda size yol gösterecek mükemmel bir yol haritası hazırladı. Bu kitapta, Bilişsel-Davranışçı Terapi'nin denenmiş ve gerçek yöntemlerine ve birçok bilimsel çalışmanın sonuçlarına dayanan teknikler, başkalarıyla birlikte veya ilgi odağı olduğunuzda kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olacaktır. Yapmanız gereken tek şey çok çalışmak ve uygulamak. Bu yol boyunca olan yolculuğunuzda en iyi dileklerimle."

Richard Heimberg (PhD), Temple Üniversitesi,
Erişkin Kaygı Kliniği Yöneticisi, Philadelphia

"Dr. Antony ve Dr. Swinson, son derece okunabilir biçimde pratik öneriler sunuyorlar. Bu kitap, sosyal kaygının, dolu ve mutlu bir yaşam sürmelerine engel olduğu insanlar için paha biçilmez olacaktır."

Dr. Murray B. Stein, Kaliforniya Üniversitesi Psikiyatri ve Kaygı ve Travmatik Stres Bozukluğu Programı'nda profesör

"Bu kitap, kaygı bozuklukları alanında dünya çapında ünlü ve yetenekli klinisyenler ve araştırmacılar tarafından yazılmış mükemmel bir kaynaktır. Dr. Antony ve Dr. Swinson, sosyal kaygı bozukluğu hakkında en güncel bilgiyi ve tedavisini, açık ve en önemlisi, bu bozukluğun üstesinden gelmek için adım adım araçlar sağlayarak sunuyor. Bu kitap, sosyal kaygı bozukluğundan yakınan kişiler tarafından mutlaka okunmalı."

Michelle G. Craske (PhD), Psikoloji Profesörü, Kaliforniya Üniversitesi

"Antony ve Swinson'un bu kitabı, yaşamları sosyal korkularla sınırlanmış milyonlarca insana, geleceklerini kontrol etme umudu vermektedir. Kitap açık, pratik, izlenmesi kolay ve her şeyden önemlisi, sağlam ve bilimsel bir zemine dayanmaktadır. Sorun giderme bölümleri, tekniklerin ince ayarını yapmak için özellikle değerlidir. Bu kitabı, sosyal korkularının üstesinden gelmek konusunda ciddi olan herkese şiddetle öneriyorum."

Ronald M. Rapee (PhD), Psikoloji Profesörü, Macquarie Üniversitesi, Sidney, *'Utangaçlık ve Sosyal Fobi'* kitabının yazarı

"Bir psikolog ve bir psikiyatristten oluşan bir ekip tarafından hazırlanan bu kitap, sosyal kaygı veya utangaçlıktan yakınan ve üstesinden gelmek için yapılandırılmış bir kendi kendine yardım programını yürütmek isteyen herhangi bir birey için olağanüstü bir çalışma kitabıdır. Bu kitap tek başına veya terapi ile birlikte kullanılabilir. Yazarlar, kendi alanlarında uzmandır ve en son araştırma literatüründe sağlam temellere dayanan yöntemler sunmaktadır. Çalışma kitabı biçimi, okuyuculara utangaçlıklarının ve sosyal kaygılarının üstesinden gelmek üzere gereken zorlu çalışmaları yapmak için gereksinim duydukları alıştırmaları ve çalışma sayfalarını sağlamaktadır."

Jacqueline B. Persons (PhD), San Fransisko Bay Area Bilişsel Terapi Merkezi Yöneticisi ve Kaliforniya Üniversitesi, Psikoloji Bölümü Klinik Profesörü

Çevirenlerin Önsözü

Sosyal kaygı bozukluğu ya da sosyal fobi, kaygı bozuklukları içinde en sık rastlanandır ve tüm psikiyatrik bozukluklar içinde sıklık açısından üçüncü sırada yer alır. Sosyal kaygıyı küçük bir sorun olarak görme eğilimi olsa da, aslında bu hafife alınacak bir sorun değildir. Yaygınlık ve yüksek maliyetine karşın, sosyal fobi yakın döneme kadar pek az dikkat çekmiştir. Hatta bir grup uzman, sosyal fobiye "görmezden gelinmiş kaygı bozukluğu" adını takmıştır. Gerçekten, 1992 yılında John Marshal ve arkadaşları Cheryl Carmin, Alec Polland ve Teresa Flynn *'Ölesiye Utangaç'* kitabını yazana dek, sosyal fobiye ilişkin hiçbir kendine yardım kitabı yoktu. Oysa diğer kaygı bozuklukları (panik bozukluğu veya obsesif-kompulsif bozukluk gibi) hakkında birçok kitap bulabilmek mümkündü. Sosyal fobik kişiler yıllarca yaşam kaliteleri ve konforlarını değişik düzeylerde bozan bu sorundan bir tek kendilerinin rahatsız olduğunu sanarak sessizce acı çektiler.

Dr. Martin Antony ve Dr. Richard Swinson tarafından hazırlanan *'Utangaçlık ve Sosyal Kaygı Bozukluğu Çalışma Kitabı'* ile ilk tanışmamızda, en son bilimsel araştırma kanıtlarına dayalı verilerle bu sorunun bilişsel terapisine ilişkin teknikleri, gerek bu sorundan yakınan kişiler ve / veya on-ların yakınları gerekse konu ile ilgili terapistler için son derece anlaşılır bir anlatımla ele alan ve bu sorundan iyileşmeye giden yolda atılması gereken adımları özenle ve sırasıyla nasıl atılacağına ilişkin çok kapsamlı bir yol haritası olduğunu farkettik ve ülkemizde bu sorundan yakınan kişiler ve onların yakınları ve konu ile ilgili uzmanlar için dilimize kazandırma kararı aldık.

Hedefimize giden bu coşkulu yolda, eserin yayın haklarının alınmasından sayfa düzenlemesine, baskısından ciltlenmesine dek elinize ulaşmasındaki destekleyici ve kolaylaştırıcı her türlü katkıları için, değerli arkadaşımız Psikonet Yayınları'nın yöneticisi psikiyatrist Dr. Alp Karaosmanoğlu'na, kitabı yayına hazırlayan Cem Çobanlı'ya ve tüm çalışanlarına şükranlarımızı sunuyoruz.

Prof. Dr. Erhan Bayraktar,
Sinem Atamsoy,
Sibel Arıcı Giray
15 Kasım 2020, İzmir

Giriş

Utangaçlık ve sosyal kaygı evrenseldir. Zaman zaman neredeyse herkes bir grubun önünde konuşurken gergin veya başka biriyle etkileşime girerken kaygı hissetmiştir. Hepimiz, bir sunumun iyi gidip gitmediğini veya ilk randevuda veya bir iş görüşmesinde iyi bir izlenim bırakıp bırakmadığımızı merak ediyoruz. Harrison Ford (oyuncu), Mary Chapin Carpenter (şarkıcı), Michelle Pfeiffer (oyuncu), David Bowie (rock yıldızı), David Letterman (talk-show sunucusu), Nicole Kidman (oyuncu) ve Carrie Underwood (American Idol şampiyonu) gibi aslında yaşamları halkın gözü önünde olan bazı ünlüler bile zaman zaman aşırı utangaç olarak tanımlanmıştır. Ayrıca medyada Barbra Streisand, Carly Simon ve Donny Osmond gibi müzik sanatçılarına ilişkin de performans kaygısından söz edilmiştir. Hatta radyodaki "şok şaka" programcısı Howard Stern bile stüdyo canlı yayınının güvenli sınırlarının dışında kendini acı verecek kadar utangaç olarak tanımlamıştır. (FYI, diğer utangaç ünlülerle ilgili ayrıntıları www.shakeyourshyness.com/shypeople-htm.) adresinde bulabilirsiniz.

Utangaçlık ve sosyal kaygı yoğunluğu, oldukça hafif olmaktan tamamen sakatlayıcı olana dek değişebilir. Aşırı durumlarda, sosyal kaygı bir bireyin arkadaşlık geliştirme, çalışma veya hatta toplumdaki yerini bile engelleyebilir. Korkularınızın küçük veya sıkıntı verici olup olmadığınıza bakmaksızın, bu kitapta tanımlanan yöntemler sizin sosyal kaygı ile daha etkin bir şekilde mücadele etmenizde yardımcı olacaktır.

Bu çalışma kitabını, bölümlerin göründüğü sırayla okumanızı öneririz. İlk bölümler, sizi sosyal kaygının doğasına ilişkin eğitmek ve kendi sosyal kaygınızın temel özelliklerini nasıl değerlendireceğinizi öğretmek üzere tasarlanmıştır. Ardından, farklı tedavi yaklaşımlarının maliyetlerini ve yararlarını tartışacak ve mevcut tedavi seçenekleri arasından seçim yapmanıza yardım edeceğiz. Sonraki bölümler ilaçlar, kaygılı düşüncelerinizi değiştirmek için bilişsel terapi, korktuğunuz durumlarla yüzleşmek üzere üzerine gitmeyi kullanma ve iletişiminize ve performans becerilerinize ince ayarlamayı kapsayan özgül tedavi yöntemlerine ilişkin ayrıntılı bilgi sağlamaktadır. Kitabın son bölümü, sizdeki düzelmeyi sürdürmeye yönelik teknikleri tartışmaktadır.

Bu kitap, diğer kendi kendine yardım kitaplarından çeşitli şekillerde farklıdır. Yerel kitapçılarda sosyal kaygı ve utangaçlık ile ilgili olan birçok kitaptan, çalışma kitabı biçiminde yazılmış olan ilk kitaptır. Utangaçlığın ve sosyal kaygının üstesinden gelmek üzere temel yöntemleri öğretmek için tasarlanmış egzersiz ve uygulamalarla doludur. Metin boyunca yer alan boş çalışma sayfalarını ve formları doldurmanızı öneririz. Ayrıca, gelecek aylarda onları kullanmayı sürdürebilmek üzere; kişisel kullanımınız için formları kopyalamanızı öneririz.

Bu kitap, önerdiğimiz yöntemlerin tümü, iyi tasarlanmış klinik çalışmalarda kapsamlı bir şekilde araştırılmış olduğu için de diğer birçoğundan farklıdır. Uzmanlaşmaya ek olarak, insanların kaygılarıyla daha etkin bir şekilde başetmelerine yardımcı olmakta; biz de kaygının doğası ve tedavisi ile ilgili araştırmalarda etkin olarak yer almaktayız. Bu kitapta açıklanan teknikler terapötik bir ortamda kullanıldığında, insanların sosyal ve performans kaygılarında genellikle anlamlı bir azalma yaşamış oldukları, iyi tanımlanmış bir gerçektir (Rodebaugh, Holaway ve Heimberg 2004).

Esasen, tedavide yararlı olduğu kanıtlanmış yöntemleri aldık ve onları, kendine yardım biçimine uyarladık. Son zamanlarda araştırmacılar, kendine yardım yaklaşımımızın (bu kitabın ilk baskısını kullanarak) sosyal kaygıyı azaltmada da etkili olabildiğini ortaya koymuştur (Moore, Braddock ve Abramowitz 2007). Bu çalışma kitabı, tek başına veya bir profesyonel terapistle düzenli vizitlerle birlikte kullanılabilecek şekilde tasarlanmıştır. Aslında, kendi danışanlarımız ve diğer danışanların, terapi boyunca ilerleme gösterdikçe kullanabilmeleri bu kitabı yazmak için iyi bir motif.

Bu ikinci baskı en son bilimsel bilgilerle ve sosyal kaygının doğası ve tedavisi ile ilgili kaynaklarla tamamen güncellenmiştir (örneğin, sosyal kaygının genetik temelleri hakkındaki bölüm, ilk baskı yayımlandığında tamamlanmamış olan İnsan Genom Projesi'nin bir tartışmasını da kapsamaktadır). İlaçlar üzerindeki bölüm de, sosyal kaygının tedavisinde sadece son zamanlarda incelenmiş olan ilaçlar üzerindeki en son bilgiyi kapsayacak şekilde değiştirilmiştir. Daha önce belirsiz veya güncel olmayan bölümler tamamen yeniden yazıldı. Birçok yeni örnek ekledik ve çeşitli formlar ve günlükler güncellenmiş ve basitleştirilmiştir. Sosyal kaygıdan yakınan kişilerin aile üyeleri ve arkadaşları için bölümler ve tedavi motivasyonunu arttırmak için yöntemlerin bir tartışması dahil olmak üzere yeni bölümler de eklendi. Son olarak, önerilen okumaların listeleri ve internet kaynakları tamamen güncellendi.

Utangaçlığınızı ve sosyal kaygınızı aşma yolculuğu kolay olmayabilir. Korkunuzun bazı yönlerinin üstesinden gelmek, diğerlerinden daha kolay ve hızlı olabilecektir. Ayrıca, iki ya da üç adım ileri bir adım geri gibi hisler yaşayabilirsiniz. Bununla birlikte, bu kitapta açıklanan tekniklerin, onları sürekli kullanan çoğu kişide sosyal ve performans korkularını azalttığını göstermiştir. Sıkı çalışma ve kararlılık ile birlikte bu yöntemler, size yaşamınızda büyük, olumlu değişiklikler yapma fırsatı sağlayacaktır.

Kısım 1
Sosyal Kaygınızı Anlamak

1 Utangaçlık ve Sosyal Kaygı

Rachel, küçük bir kitapçı dükkanında müdür yardımcısı olarak çalışan yirmi altı yaşında bir kadındı. Yaklaşan düğününe ilişkin yoğun kaygısı nedeniyle yardım almak üzere Anksiyete Tedavisi ve Araştırma Merkezimize yönlendirildi. Rachel evli olmaktan korkmuyordu; aslında eşiyle birlikte yıllar geçirmeyi dört gözle bekliyordu. O, düğünün kendisinden korkuyordu. Böylesine geniş bir kitlenin önünde görünme düşüncesi neredeyse düşünülemezdi. Aslında, dikkatin merkezi olma korkusu nedeniyle düğününü daha önce iki kez ertelemişti.

Rachel'ın kaygısı, düğünden korkmaktan daha fazlasını kapsıyordu. Çok gençken bile daima utangaç olduğunu ifade etti. Lisedeyken, etrafındaki insanlara ilişkin kaygısı o kadar çok yoğunlaşmıştı ki, okul yaşamı etkileniyordu. Sınıf arkadaşlarının, kendisini sıkıcı veya tekdüze bulduklarına ya da endişesini fark ettiklerine ve beceriksiz olduğunu düşündüklerine inanmıştı. Rachel okulda sözlü bildirimler yapmaktan tipik olarak kaçınıyordu ve sınıf arkadaşları tarafından performansının gözlemlendiği veya değerlendirildiğini (beden eğitimi gibi) hissettiği hiçbir dersi almadı. Hatta birkaç kez, sınıfın önünde sunum yapmak yerine yazılı bir makale vermek için özel izin istedi. Mükemmel bir öğrenci olmasına rağmen, genellikle sınıfta çok sessiz olma; nadiren sorular sormak veya sınıf tartışmalarına katılmak eğilimindeydi.

Üniversite boyunca Rachel, yeni arkadaşlar edinmekte zorlandı. İnsanlar onun arkadaşlığından hoşlanmakla ve çoğu kez partilere ve diğer sosyal etkinliklere davet etmekle birlikte, nadiren bu davetleri kabul etti. Diğer insanlarla sosyalleşmekten kurtulmak için, uzun bir bahane listesi vardı. Sadece ailesi ve birkaç uzun süreli arkadaşıyla rahattı ama bunların dışında, genellikle diğer insanlarla ilişkiden kaçındı.

Üniversiteden sonra Rachel bir kitapçıda çalışmaya başladı ve kısa bir süre sonra müdür yardımcılığına terfi etti. Müşterilerle ilgilenmek her zaman rahattı ve giderek iş arkadaşlarıyla daha rahat konuşabilecek duruma geldi. Ancak, diğer personelle öğle yemeği yemekten kaçındı ve şirketin, yıllık tatil partisi de dahil olmak üzere hiçbir sosyal etkinliğe katılmadı.

Rachel, onun eğitimini, iş ve sosyal yaşamını etkilemesine karşın, yıllarca sosyal kaygısıyla birlikte yaşadı. Kaygı, onun düğün yapmasına engel oluncaya kadar, o ve nişanlısı, yardım aramaya karar vermek istemedi.

Rachel'ın öyküsü, yoğun utangaçlık duyguları, sosyal kaygı ve performansla ilgili korkular deneyimleyen diğer insanların öykülerinden farklı değildir. Bildirdiği kaygılı inançlar ve davranışların türleri, sosyal kaygıları olan birçok kişinin tanımladığına benzemektedir. Merkezimizdeki değerlendirmesinden sonra Rachel, on iki seans bilişsel-davranışçı terapi (BDT) oturumuna başladı ve kaygısı ile daha etkin bir şekilde başa çıkmayı yavaş yavaş öğrendi. Tedavinin sonunda, sosyal durumlardan kaçınması önemli ölçüde azalmıştı ve Rachel daha önce onu çok kaygılandıran durumlarda, çok daha rahat olabildi.

BDT, 1) insanların kaygı gibi olumsuz duygularına katkıda bulunan düşünce kalıpları ve davranışlarını belirlemek ve 2) kaygılarını daha iyi yönetebilmek üzere insanlara yeni düşünme ve davranış bi-

çimlerini öğretmeyi kapsar. Bu kitap, sosyal kaygı için BDT'de yaygın bir şekilde kullanılan yöntemleri size öğretecektir. Ancak bu bölüm, bu yöntemleri keşfetmeden önce, genelde korku ve kaygının, özelde sosyal kaygının doğasına genel bir bakışla birlikte, tedavi programımızda gördüğümüz bireylerle genellikle tedaviye başladığımız gibi başlayacaktır.

Kaygı, Endişe, Korku ve Panik

Herkes, korkmanın nasıl bir his olduğunu bilir. Korku, temel bir insan duygusudur. İnsanlarda, korku kısmen beynin limbik sistem denilen bir bölgesi tarafından kontrol edilir. Limbik sistem beynin en derin, en ilkel yapılarından bazılarını –daha az "evrimleşmiş" hayvanlar tarafından paylaşılan yapılar– kapsar. Aslında, korku duygusunun, tümü olmasa da, çoğu hayvan türünde bulunduğuna inanmak için nedenler vardır. Çoğu organizma, tehlikeyle karşı karşıya kaldıklarında özgül davranış biçimleri gösterir ve genellikle bu "korkulu" davranışlar, saldırganlık veya kaçış biçimlerini kapsar. Bu nedenle, acil bir tehlikeyle karşılaştığımızda yaşadığımız bu yoğun duygular, genellikle "savaş ya da kaç" yanıtı olarak adlandırılır.

Çoğu insan "kaygı" ve "korku" terimlerini birbirinin yerine kullanıyor olsa da, duyguları inceleyen davranışçı bilim insanları bunlara ve diğer ilgili terimlere biraz farklı anlamlar verirler (Barlow 2002; Suárez ve ark.). Kaygı, hem kontrol edilemez hem de öngörülemez olaylarla ilişkili, geleceğe yönelik kaygı ve korku duygusudur. Başka bir deyişle, kaygı, bir kişi gelecekte olumsuz bir olayın meydana gelebileceğine ve onu önlemek için hiçbir şeyin yapılamayacağına inandığında oluşan bir duygudur.

Kaygı hisseden insanlar, tehlike olasılığı üzerinde uzun uzun düşünme ve durma eğilimi gösterir. Gelecekteki olumsuz olaylar üzerinde durma eğilimi, kaygı olarak adlandırılır. Kaygı uyarılma

(örneğin, terleme, nabız sayısında artış), gerginlik (örneğin, kas gerginliği) ve ağrı (baş ağrısı) gibi rahatsız edici fiziksel duyumlarla da ilişkilidir.

Kaygı çok yoğun olduğunda, performansı etkileyebileceğine ilişkin hiçbir kuşku yoktur; bununla birlikte, hafif ile orta düzeylerde kaygı aslında yararlıdır. Eğer herhangi bir koşul altında kesinlikle hafifçe kaygılı bile olmasaydınız, yapmak zorunda olduğunuz şeyleri yapmak olasılıkla sizi rahatsız etmezdi. Siz bu şeyleri yapmamanın sonuçları hakkında endişelenmeseydiniz, bir ödevi zamanında yapmak, bir randevu için güzelce giyinmek veya sağlıklı yemek yemek niçin sizi rahatsız ederdi? Bizi sıkı çalışmak için motive eden, zorluklara hazırlayan ve kendimizi olası tehditlerden koruyan kısmen bu kaygıdır.

Kaygının aksine korku, bireyin gerçek veya hayali ani bir tehlike ile karşı karşıya kalmasıyla ortaya çıkan temel bir duygudur. Korku, temel olarak amacı bireyi tehlikeden olabildiğince hızla uzaklaştıran ani, yoğun bir fizyolojik alarm reaksiyonuna yol açar. İnsanlar korku hissettiğinde, bedenleri hızlı ve başarılı kaçışı sağlamak için aşırı hızlı bir çalışmaya girer. Büyük kaslara kanı aktarmak için kalp atışı ve kan basıncı yükselir. Tüm bedende oksijen akışını arttırmak üzere solunum hızlanır. Bedeni serinletmek ve daha etkin performans göstermek için insanlar terler. Aslında, bu uyarılma ve korku belirtilerinin tümü, tehlike karşısında yaşamı sürdüren daha kolay kaçmayı sağlamak için tasarlanmıştır.

Panik atak, hiçbir gerçek tehlike bulunmamasına rağmen oluşan yoğun korku yaşantısını tanımlamak için kullanılan klinik bir terimdir. Panik atakları, bireyin korktuğu (örneğin, sözlü bir sunum yapmak, yüksek bir yerde olmak, bir yılan görmek) özgül durumlar tarafından tetiklenebilir veya bazen ortada hiçbir tetikleyici olmaksızın, beklenmedik bir anda oluşur. Panik atakları bu bölümde daha ileride, daha ayrıntılı tartışılmıştır.

Özetlemek gerekirse, kaygı gelecekteki kimi tehditler hakkında bir endişe durumu iken, korku ani bir tehlikeye karşı duygusal bir tepkidir. Örneğin, bir hafta sonraki sunum hakkında endişelenme, kaygının bir yansımasıdır; sunumun tam ortasında bir adrenalin hücumu yaşamak, genellikle korkunun bir örneğidir.

Burada birkaç nokta hatırlanmalıdır:

1. Kaygı ve korku, herkesin zaman zaman yaşadığı normal duygulardır.
2. Kaygı ve korku, zaman sınırlıdır. Bireyler sonsuza kadar süreceğini hissetmelerine rağmen, zamanla daima azalırlar.
3. Kaygı ve korku, sizi gelecekteki tehlikelere karşı hazırlamak ve sizi tehlikeden korumak gibi yardımcı bir işleve sahiptir. Yani amacınız, tüm korku ve kaygıdan kurtulmak olmamalıdır. Bunun yerine, amacınız kaygıyı artık hayatınızı önemli ölçüde engellemeyen bir düzeye indirgemek olmalıdır.

Sosyal Durum Nedir?

Sosyal bir durum, sizin ve diğer insanların içinde bulunduğu herhangi bir durumdur. Sosyal durumlar, diğer kişilerle etkileştiğiniz (bunlar çoğu kez kişilerarası durumlar olarak adlandırılır) veya sizin, dikkatin odağı olduğunuz veya başkaları tarafından fark edilebileceğiniz durumları (bunlar genellikle performans durumları olarak adlandırılır) kapsayabilir. Yüksek düzeyde sosyal kaygılı kişilerin korkabildiği kişilerarası durumlar ve performans durumlarının örnekleri şunları içerir:

Kişilerarası Durumlar

- ❑ Birisine çıkma teklif etmek
- ❑ Yetkili biriyle konuşmak
- ❑ Görüşme başlatma veya sürdürme

- ❑ Bir partiye gitmek
- ❑ Akşam yemeğinde arkadaş edinmek
- ❑ Yeni insanlarla tanışmak
- ❑ Telefonda konuşmak
- ❑ Kişisel görüş bildirme
- ❑ İş görüşmesi yapmak
- ❑ Girişken olmak (örneğin, bir şey yapmak istemediğinizde hayır demek)
- ❑ Bir eşyayı mağazaya iade etme
- ❑ Bir restoranda yemeği geri gönderme
- ❑ Göz ilişkisi kurma

Performans Durumları

- ❑ Topluluk önünde konuşma
- ❑ Toplantılarda konuşma
- ❑ Spor yapmak veya aerobik sporuna katılmak
- ❑ Başkalarının önünde piyano resitali vermek
- ❑ Başkalarının çalışmanızı izlemesi
- ❑ Birisinin sesli mesaj kutusuna, kayıtlı bir mesaj bırakmak
- ❑ Evlenmek
- ❑ Sahnede oyunculuk yapma
- ❑ Başkalarının önünde yüksek sesle okuma
- ❑ Başkalarının önünde yemek yeme veya içmek
- ❑ Başkalarıyla birlikte odadaki ortak banyoların kullanılması
- ❑ Başkalarının önünde yazı yazmak (örneğin, bir formu herkese açık olarak doldurma)

- ❑ Toplulukta bir yanlış yapmak (örneğin, düşmek, anahtarlarınızı düşürmek ve bunun gibi)
- ❑ İşlek bir caddede veya halka açık başka bir yerde yürümek veya koşu yapmak
- ❑ Kendinizi bir grup insana tanıtmak
- ❑ Kalabalık bir mağazada alışveriş yapmak

Sosyal Kaygı Nedir?

Sosyal kaygı, genellikle utanç verici veya aptalca bir şey yapmak, kötü bir izlenim bırakmak veya başkaları tarafından eleştirel olarak değerlendirilmekten kokmak nedeniyle sosyal durumlarda gergin veya rahatsız olma anlamına gelir. Birçok insan için sosyal kaygı, belirli tür sosyal durumlara sınırlıdır. Örneğin, bazı insanlar sunumlar ve toplantılar gibi resmî işlerle ilgili durumlarda çok rahatsızdırlar fakat partiler ve arkadaşlarla sohbet etme gibi daha gündelik durumlarda çok rahattırlar. Diğerleri yapılandırılmamış sosyal toplantılara kıyasla, resmî iş durumlarının daha kolay olmasıyla birlikte tamamen zıt bir davranış gösterebilirler. Aslında, bir ünlünün büyük bir izleyici kitlesi önünde çok rahat performans gösterip, diğer taraftan bire bir veya küçük gruplarda insanlarla etkileştiğinde utangaçlık ve gerginlik hissettiğini işitmek alışılmadık bir şey değildir.

Sosyal kaygının yoğunluğu ve korkulan sosyal durumların çeşitliliği kişiden kişiye değişir. Örneğin, bazı insanlar oldukça yönetilebilir bir korku yaşarlar, oysa diğerleri korkularının yoğunluğu nedeniyle tamamen bunalmış durumdadırlar. Bazı insanlar için, korku tek bir sosyal duruma sınırlıdır (örneğin, genel tuvaletler, toplulukta konuşma) oysa diğerleri için neredeyse tüm sosyal durumlarda sosyal kaygı ortaya çıkar.

Sosyal kaygı deneyimi *utangaçlık*, *içe dönüklük* ve *mükemmeliyetçilik* gibi bir dizi ortak kişilik tarzları ve özellikleri ile ilgilidir. Utangaç insanlar çoğunlukla belli sosyal durumlarda, özellikle başkalarıyla etkileştiğinde veya yeni insanlarla tanıştıklarında, dışa dönük insanlara kıyasla rahatsızlık hissederler. İçe dönük insanlar, dışa dönük insanlara kıyasla sosyal durumlarda daha sessiz olma ve daha fazla geri çekilme eğilimindedirler ve yalnız kalmayı tercih edebilirler. Bununla birlikte, içe dönük insanlar sosyalleşirken kaygılı ve korkulu olmak zorunda değillerdir. Son olarak, mükemmeliyetçilik özelliği, kişinin kendisi için karşılaması oldukça zor veya imkânsız, oldukça yüksek standartlar taşıma eğilimi ile ilişkilidir. Mükemmeliyetçilik, diğer insanların kendilerini olumsuz olarak değerlendireceği ve hatalarını göreceği korkusuyla toplulukta kaygılı hissetmelerine yol açabilir. Mükemmeliyetçilik, bu bölümde daha sonra tekrar tartışılmıştır.

Sosyal Kaygı Ne Kadar Sıktır?

Farklı çalışmalar, sosyal kaygıyı farklı bir şekilde tanımlama ve sosyal kaygıları hakkında insanlarla görüşmede farklı sorular kullanma eğiliminde olduğu için, sosyal kaygı yaygınlığına ilişkin doğru tahminler elde etmek güçtür. Bununla birlikte, araştırmacılar sürekli olarak utangaçlık ve sosyal kaygının ortak deneyimler olduğunu bulmuşlardır. Örneğin, Birleşik Devletler ve başka yerlerden 1000'den fazla insanı kapsayan bir araştırmada, psikolog Phillip Zimbardo ve arkadaşları (Carducci ve Zimbardo 1995; Henderson ve Zimbardo 1999; Zimbardo, Pilkonis ve Norwood 1975), halen kendilerinin kronik olarak utangaç olduğunu ifade eden kişilerin yüzde 40'ında, bu durumun aynı zamanda onlar için bir sorun olduğunu saptadılar. Diğer yüzde 40'ı daha önce kendilerinin utangaç olduğunu düşünmüş olduklarını bildirdiler. Yüzde 15'ten fazlası bazı durumlarda kendilerinin utangaç olduğunu düşünmüşler ve sadece yüzde 5'i kesinlik-

le utangaç olmadıklarını bildirmişlerdir. Daha yeni incelemeler, utangaçlık yaygınlığının daha da yüksek olabileceğini düşündürmektedir (utangaçlığın yaygınlığı üzerindeki çalışmaların bir derlemesi için bakınız, Henderson ve Zimbardo 1999).

Araştırmacılar, ayrıca sosyal kaygı bozukluğunun yaygınlığını da incelemişlerdir (aşırı sosyal kaygı bozukluğu ile ilişkili bir durum, bu bölümün ilerleyen kısımlarında tanımlanacaktır). Dokuz binden fazla Birleşik Amerikalı'yı kapsayan yeni yayımlanmış bir incelemede (Kessler ve ark. 2005), insanların yaklaşık yüzde 12'sinin, yaşamlarının bir noktasında sosyal kaygı bozukluğu tanısı almak için gerekli belirtilere sahip oldukları bildirilmiştir. Aslında bu çalışmada depresyon, alkol kötüye kullanımı ve özgül fobilerden (örneğin, hayvan, kan, iğne, yükseklik, uçuş fobileri ve diğerleri) sonra sosyal kaygı bozukluğunun, en yaygın 4. psikolojik sorun olduğunu saptadılar. Diğer araştırmacılar, sosyal kaygı bozukluğunun yaygınlığının yüzde 12'den daha düşük olduğunu saptamışlardır ancak hemen tüm araştırmalar, sosyal kaygı bozukluğunun yaygın bir sorun olduğunu doğrulamışlardır (Kessler ve ark.).

Kadınlar ve Erkekler Arasındaki Farklar

Utangaçlık ve sosyal kaygı her iki cinste de yaygındır ancak çoğu çalışmada sosyal kaygı bozukluğunun, kadınlarda erkeklerden biraz daha yaygın olduğu saptanmıştır (Somers ve ark. 2006). Kadınların, sosyal durumlardan korktuğunu belirtmelerinin, erkeklere kıyasla niçin daha muhtemel olduğuna ilişkin bir takım açıklamalar vardır. Birincisi, erkeklerin aslında sosyal durumlarda, itiraf etmeye istekli olduklarından daha kaygılı olmaları olasıdır. Örneğin, erkeklerin korku düzeylerini küçümsediklerine ilişkin, diğer fobilerle ilgili çalışmalarından gelen kanıtlar vardır (Pierce ve Kirkpatrick 1992). Ayrıca, Batı toplumlarında, kadınların sosyal olarak çoğunlukla erkeklerden daha aktif olmaları beklenir. Bu nedenle, erkekler gün-

lük yaşamlarında başkalarından çok fazla baskı görmeden ve taciz edilmeksizin belirli sosyal durumlardan kadınlara kıyasla daha kolay kaçınabilirler.

Erkeklerin ve kadınların korktukları sosyal durum türlerinde de farklılıklar olabilir. Bir çalışmada, sosyal kaygı bozukluğu olan erkeklerin kadınlara göre genel tuvaletlerde idrar yapmaktan ve eşyaları mağazalara iade etmekten; oysa sosyal kaygı bozukluğu olan kadınların bir yetkiliyle konuşma, toplulukta konuşma, ilgi odağı olma, anlaşmazlığı ifade etme ve bir parti verme gibi sosyal durumlardan erkeklere göre daha fazla korktukları saptanmıştır (Turk ve ark. 1998).

Kültürel Farklar

Bir kültürdeki sosyal kaygının belirtileri, başka bir kültürde çok farklı bir anlama sahip olabildiği için kültürler arasındaki sosyal kaygıyı ölçmek zordur. Örneğin, bazı kültürler zayıf göz ilişkisini utangaçlık veya sosyal kaygının bir belirtisi olarak görebilirken, diğer kültürlerde gözlerini başka biriyle temastan kaçınmak çoğu kez saygıya özgü bir işaret olarak görülebilir. Kültürler aynı zamanda konuşma sırasında duraklama ve sessizlik kullanımları, tercih edilen kişiler arası fiziksel mesafe ve uygun ses tonu bakımından da farklılık gösterir (Sue 1990).

Kültürler arasındaki sosyal kaygıyı ölçmedeki zorluklara karşın, genel olarak çalışmalar sosyal kaygı ve utangaçlığın farklı etnik gruplar arasında yaygın olduğunu düşündürmektedir. Bununla birlikte, Birleşik Devletler ve Kanada'da, sosyal kaygı bozukluğu için tedavi arayan insanların büyük bir bölümünün beyaz ve Avrupa kökenli olma eğiliminde olduğu kaydedilmelidir. Beyaz olmayan Avrupa kökenli olmayan insanların sosyal kaygı ile ilgili sorunlar yaşama olasılıkları benzer olmakla birlikte, onların bir ruh sağlığı uzmanından yardım aramaları daha az olasıdır.

Sosyal Kaygı İnsanın Yaşamını Nasıl Etkiler?

Bu bölümde, bir kişinin sosyal kaygısının ilişkileri, iş, okul ve diğer günlük etkinliklerini nasıl etkileyebileceğini tartışacağız. Her bölümü okuduktan sonra, sosyal kaygınızın yaşamınızın bu alanlarının her birini nasıl etkileyeceğini düşünmek için birkaç dakikanızı ayırın ve sonra bunu, sağlanan alanda tanımlayın.

İlişkiler

Sosyal kaygı, insanların sağlıklı ilişkiler kurmasını ve sürdürmesini zorlaştırabilir. Yabancılarla ve sıradan eş-dostlarla olanlardan, aile ve diğer tanıdık önemli kişilere kadar ilişkilerin tüm düzeylerini etkileyebilir. Birçok insan için, sosyal etkileşimin en temel biçimleri (örneğin, havadan sudan konuşmak, diğer insanlara yön sormak, bir komşuya "merhaba" demek) bile çok zordur. Böyle bir kişi için flört sözkonusu bile olmayabilir. Sosyal kaygı, yakın arkadaşlar ve aile gibi daha tanıdık insanlar çevresinde daha yönetilebilir olabilir ancak her zaman değil. Bazı insanlar için, bir ilişki daha samimi duruma geldikçe kaygı artabilir. Ayrıca, özellikle sosyal olarak kaygılı bir kişinin eşi, başkalarıyla daha düzenli olarak sosyalleşmek istiyorsa, sosyal kaygı mevcut ilişkileri engelleyebilir. Aşağıdaki olgu örnekleri, sosyal kaygının bir kişinin ilişkileri üzerinde nasıl olumsuz bir etkisi olabildiğini göstermektedir.

- William hiç romantik bir ilişkiye girmedi. Diğerleri onunla çıkmaya ilgi duyduğunu ifade etmiş olmakla birlikte, her zaman dışarı çıkmamak için mazeret gösterir ve genellikle telefon aramalarına geri dönmezdi. William, umutsuzca bir ilişkiye girmek ister ancak ilk adımları atma cesaretini bulamaz.
- Cindy, işte erkek meslekdaşları ile genellikle rahattır ve ara sıra sosyalleştiği birkaç erkek arkadaşı vardır. Ancak, erkeklerle olan ilişkileri daha yakınlaştıkça, diğer kişinin "gerçek"

Cindy'yi keşfedecek ve reddedeceğine ilişkin giderek artan bir korku yaşamaktadır. Onlar yakınlaştıkça, birkaç erkek arkadaşı ile ilişkilerini sonlandırır.

- Jerry, kız arkadaşıyla sıklıkla, onun erkek arkadaşları ile birlikte zaman harcaması konusunda tartışırdı. Onlar ilk çıkmaya başladıklarında çok utangaç ve gergin olmakla birlikte, son zamanlarda onun sosyal kaygısı ilişkisini çok fazla zorlamıştı. Kız arkadaşı, bir çift olarak diğer insanlarla birlikte sosyalleşmek isterken, kaygısı nedeniyle Jerry zamanın çoğunu tek başına geçirmişti.
- Norm, yıllar boyunca arkadaşlarının çoğunu yavaş yavaş kaybetmişti. Liseyi bitirdikten bir süre sonra, en yakın arkadaşlarıyla iletişim halinde kaldı. Ancak, kaygısı nedeniyle çoğu kez onların çağrılarına geri dönmedi ve onların birlikte olma davetlerini hemen hemen hiç kabul etmemişti. Sonunda arkadaşları onu aramayı bıraktı.
- Alison'ın oda arkadaşı gece yarısından sonra sürekli yüksek sesle müzik çalar, bu onun uyumasını olanaksız kılar. Çok hayal kırıklığı yaşamış olmasına ve sinirlenmesine karşın, sözlerinin doğru olmayacağı veya oda arkadaşının, onun bir aptal olduğunu düşüneceğinden korktuğu için Alison, müziği kısmasını istemekten kaçınır.
- İyi tanımadığı insanlarla konuşurken Julia, çok sessizce konuşma, mesafesini koruma eğilimi gösterir ve göz ilişkisinden kaçınırdı. Sonuç olarak, işyerindeki insanlar onu yalnız bırakmaya başlamışlardı ve nadiren onu öğle yemeğine davet ediyorlardı.

Aşağıdaki alanda, sosyal kaygının arkadaşlıklarınızı ve ilişkilerinizi hangi yollarla etkilediğini kaydedin.

Eğitim ve Meslek

Anlamlı düzeydeki sosyal kaygı, bir bireyin eğitimi ve meslek yaşamı üzerinde etkili olabilir. Okulda aldığınız ders türlerini ve yapmayı kabul edebileceğiniz iş türlerini etkileyebilir. İş performansınız yanısıra okul veya işten zevk almanızı da etkileyebilir. Aşağıdaki olgu örneklerini gözönünde bulundurun:

- Naveen, işinde haftalık personel toplantısı ve personel grupları eğitimi başkanlığı da dahil olmak üzere önemli denetim sorumluluklarını kapsayan işte bir promosyonu geri çevirdi. Promosyon ona maaşında önemli bir artış sağlamakla birlikte, Naveen gruplar önünde konuşmaktan korkuyordu ve haftalık toplantılara liderlik yapmayı hayal bile edemezdi.
- Ruth, üçüncü yılında yarıda bırakarak üniversiteden ayrıldı. Birinci ve ikinci sınıf öğrencisi olarak Ruth, daha büyük olan bu sınıflarda anonim olabilmişti. Ancak sınıfları küçüldüğünde, sınıfa katılmak için artan baskı hissetti. Derslerinden kaçmaya başladı ve sonunda okulu bıraktı.
- Len, her gün işe gitmekten korkar. İş arkadaşlarıyla konuşmaktan korkar ve ne pahasına olursa olsun patronuyla konuşmaktan kaçınır. İşi asla özlemese de Len, başkalarıyla konuşmak zorunda olduğu zamanı en kısa düzeyde tutar. Başkalarının, kendisiyle öğle yemeği yemesini ya da kendi molalarını onunla birlikte geçirmek isteyeceği korkusu ile nadiren mola verir.

- Cheryl iki yıldır işsizdi. O çoğu kez ilginç olabilecek işler duymakla birlikte, resmî bir görüşmeden geçmek zorunda olduğu düşüncesi, onu tamamen bunaltıyordu. Çeşitli nedenlerle iş görüşmeleri yaptı ve daha sonra sosyal kaygısı nedeniyle ortaya çıkmadı.
- Çalışan insanlar Jason'ın, bir züppe olduğunu düşünüyor. Çok ciddi olma eğilimindedir ve başkalarıyla çok az konuşur. Birisi ona bir soru sorduğunda bile, sadece bir veya iki kelimeyle cevap verme eğilimindedir. Gerçekte, o bir züppe değildir; o, işyerinde etrafında insanlar olduğunda çok utangaç ve kaygılıdır.

Aşağıdaki boşlukta, sosyal kaygınızın işinizi veya eğitiminizi hangi yolla etkilemiş olduğunu kaydedin:

Diğer Günlük Etkinlikler

Diğer insanlarla ilişkiyi içeren hemen hemen her etkinlik, sosyal kaygıdan etkilenebilir. Aşağıdaki örnekler, sosyal kaygısı olan kişiler için çoğunlukla güç olan durumlar ve etkinliklerin alanlarını gösterir:

- Sita, çok kalabalık olduğu için cumartesi günleri alışveriş yapmaktan kaçınıyor ve diğer insanların onu izlemesinden korkuyor. Aslında, sadece işlek bir caddede aşağı yürümek bazen onun için zor olabilir.
- Michael, kendisine gelen tüm telefon aramalarını dinler. Telefonda insanlarla konuşurken çok endişelidir çünkü yüz

yüze konuşmaya göre kendi söylediklerine, onların nasıl tepki verdiklerini bilmeyi daha zor bulmaktadır.

- Kalinda, spor salonuna gitmeyi bırakmıştı. Diğer kişilerin önünde egzersiz yapmanın, kendisinin çok fazla kaygılanmasına neden olduğunu saptamıştı. Bunun yerine, onu hiç kimsenin görmediği, evde egzersiz yapmaktadır.
- Reid, yeni aldığı bir kazakta küçük bir delik fark etti. Bu kazağı giymemiş olmasına ve halen orijinal tüm etiketleri olmasına rağmen, satış elemanının önünde aptal görünme korkusuyla kazağı iade edemiyordu.

Aşağıdaki alanda, sosyal kaygının günlük yaşantınızı hangi yollarla etkilediğini kaydedin.

Sosyal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi)

Sosyal kaygı özellikle şiddetlendiğinde, sosyal kaygı bozukluğu olarak bilinen bir duruma dönüşebilir. Sosyal kaygı bozukluğu (sosyal fobi olarak da adlandırılır) *'Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*'nda (DSM-IV-TR, Yeniden Düzenlenmiş 4. basım, Amerikan Psikiyatri Birliği 2000) kaydedilmiş birkaç kaygı bozukluğundan biridir. DSM-IV-TR, ruh sağlığı uygulayıcıları tarafından çeşitli türdeki psikolojik sorunlara tanı koymak ve tanımlamak üzere kullanılan bir kılavuzdur. DSM-IV-TR tanıları, bize bozukluğun nedenleri hakkında fazla bilgi vermez. Bunun yerine, DSM-IV-TR'de kaydedilmiş bozukluklar, basitçe kişinin yaşamında engellenme veya sıkıntıya neden olan davranışlar ve deneyimleri tanımlar. Kısacası, duygusal ve psikolojik sorunları sınıflandırmanın bir yoludur.

Bazı DSM-IV-TR bozukluklarının (örneğin, şizofreni, Alzheimer hastalığı) biyolojik bir işlev bozukluğu ile ilgili olduğuna ilişkin güçlü kanıtlar bulunmakla birlikte, bu kanıt diğer bozukluklar için çok daha azdır. DSM-IV-TR'de kaydedilmiş sorunlar, şiddetli zihinsel hastalıklardan çoğu insanın "kötü alışkanlıklar" olarak tanımladığı bozukluklara kadar uzanır. Aslında, DSM-IV-TR nikotin bağımlılığı ve "jet lag" veya vardiyalı çalışma nedeniyle ortaya çıkan uyku bozukluklarını bile kapsamaktadır.

Kaygı belirtileriniz, sosyal kaygı bozukluğu için tanı ölçütlerini karşılıyorsa, bu hasta olduğunuz, bir hastalığınız olduğu veya akıl hastası olduğunuz anlamına gelmez. Bu, sizi rahatsız eden veya işlevselliğinizin çeşitli boyutlarını engelleyen düzeyde sosyal kaygı yaşıyorsunuz anlamına gelmektedir. Hemen hemen herkesin zaman zaman sosyal kaygı, utangaçlık veya performans kaygısı yaşadığını anımsayın. Sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin yaşadığı sosyal kaygı, çoğu insanın yaşadığı aynı türde kaygı verici düşünceler ve davranışlarla ilişkilidir. Fark, sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin yaşadığı sosyal kaygı daha yoğun düzeyde, daha sık ve çoğunlukla sosyal kaygısı olmayan kişilere göre daha geniş bir yelpazede yaşanır. Neyse ki, sosyal kaygı bozukluğu, bu kitap boyunca tartışılan tedavi türlerine son derece iyi yanıt vermektedir.

Sosyal Kaygı Bozukluğu için Tanısal Ölçütler

Sosyal kaygı bozukluğu tanısı, bir kişinin bir veya daha fazla sosyal veya performans durumundan yoğun ve sürekli korkmasını gerektirmektedir. Tipik olarak, bu korku başkaları tarafından incelenmek veya utanç verici ya da küçük düşürücü bir şey yapmaktan fazla endişe etmekle ilişkilidir. Ayrıca, bu korku bireyi rahatsız etmeli veya onun yaşamında anlamlı engellenmeye neden olmalıdır. Başka bir deyişle, bir kişi bir topluluk önünde güçlü bir konuşma korkusuna sahipse ancak gruplar önünde konuşma gereksinimi yoksa

ve böyle bir korkuyu umursamıyorsa, sosyal kaygı bozukluğu tanısı almamalıdır. Öte yandan, toplulukta konuşmaktan korkan ve grupların önünde konuşma gereksinimi duyanlar (örneğin, bir öğretmen) ölçütlerin tümünü karşılıyorsa, sosyal kaygı bozukluğu olduğu düşünülebilir.

Sosyal kaygı genellikle diğer sorunların bir özelliğidir. Örneğin, yeme bozukluğu olan kişiler, sıradışı yeme alışkanlıklarını diğer insanların, fark etmeleri bağlamında gergin olabilirler. Obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) nedeniyle ellerini aşırı derecede yıkayan kişiler, ya diğer insanlar tarafından bulaştırılma korkusu veya diğer insanların kendilerindeki OKB belirtilerini (sık yıkama, yıkanmaktan dolayı kızarmış eller ve benzerleri) fark edecekleri korkusu nedeniyle diğer insanlardan kaçınabilirler. Bu örneklerdeki sosyal kaygı, sosyal kaygı bozukluğunun kendisi olmaktan çok, diğer sorunun bir parçası olarak görülmelidir. Ayrı bir sorun olarak sosyal kaygı bozukluğu tanısı koymak için, mevcut diğer sorunlarla ilgili olmayan aşırı sosyal kaygı da olmalıdır. Örneğin, bu kişinin aptal gibi görünme, başkalarına sıkıcı görünme veya diğer kişilerin önünde yanlışlar yapma gibi korkusu; kompulsif yıkama davranışının veya olağandışı yeme alışkanlıklarının üzerinde ve ötesinde başkaları tarafından fark edilmiş olduğuna ilişkin bir kaygısı olabilir.

Sosyal kaygı bozukluğu tanısı koymak, karmaşık bir iştir. Bu bölümde özetlenmiş bilgiler, ruh sağlığı uzmanlarının farklı tipteki sorunları, sosyal kaygı bozukluğundan nasıl ayırt ettiklerine ilişkin bir fikir verir. Ancak, bu genel bakış olasılıkla kendi kendine tanı koymak amacı için yeterli değildir. Eğer belirtilerinizin, sosyal kaygı bozukluğu için tanısal ölçütleri karşılayıp karşılamadığından emin olmak istiyorsanız, kaygı bozukluklarının değerlendirmesinde deneyimli ve uzman bir psikiyatrist veya psikologu görmenizi öneririz.

Ne yazık ki, profesyoneller bile bazen belirli bir bozukluk için tanısal ölçütlerin karşılanıp karşılanmadığına ilişkin uzlaşmakta güçlük çekerler. DSM-IV-TR'de özetlenmiş olan ölçütler, birçok insan için istediğimiz kadar düzgün uymaz, bu da tanı koymayı özellikle güçleştirir. Neyse ki, kesin tanı her zaman etkili bir tedavi seçimi için gerekli değildir. Bu kitapta tanımlanan yöntemler, sosyal kaygı bozukluğu için tüm ölçütlerin karşılanıp karşılanmadığına bakmaksızın, utangaçlık ve performans kaygısının üstesinden gelmek için yararlı olabilecektir.

Sosyal kaygı bozukluğu tanısı hakkında son bir not: Sosyal kaygı bozukluğu için ölçütlerin tümünü karşılıyorsa ve kişi neredeyse tüm sosyal durumlardan korkuyorsa, bu kişinin yaygın sosyal kaygı bozukluğuna sahip olduğu söylenir.

Sosyal Kaygının Üç Bileşeni

Utangaçlığı tanımlamak çabasıyla Cheek ve Watson (1989) utangaçlık ve sosyal kaygı ile ilişkili deneyimlerin türleri hakkında 180 utangaç bireyi incelemiştir. Katılımcıların ankete verdikleri yanıtların yüzde 84'ü, üç kategoriden birinde yer almıştır: Sosyal kaygının fiziksel yönleri (rahatsızlık hisleri ve duyumları), sosyal kaygının bilişsel yönleri (endişeli düşünceler, beklentiler, öngörüler) ve sosyal kaygının davranışsal yönleri (örneğin, sosyal durumlardan kaçınma).

Sosyal kaygı için bilişsel-davranışçı tedaviler, kişileri sosyal kaygılarını bu üç bileşen açısından düşünmeye teşvik eder. Başka bir deyişle, siz kaygı hissettiğinizde; hissettiğiniz, düşündüğünüz ve yaptığınız şeylere dikkat etmelisiniz. Sosyal kaygınızın bu bileşenlere yönelik analizi, sorunu daha az bunaltıcı hissetmenize ve bu kitapta ana hatlarıyla verilen yöntemleri kullanma aşamasını belirlemenize yardımcı olacaktır.

Sosyal Kaygı ve Bedensel Duyumlar

Sosyal durumlardaki kaygı, genellikle uzun bir fiziksel uyarılma belirtileri listesi ile ilişkilidir ve bu duyumların bazıları, korku ve kaygı kaynağı olabilir. Örneğin, sosyal kaygısı fazla olan insanlar çoğu kez ellerde titreme, terleme, kızarma ve sesin titremesi gibi diğer kişiler tarafından fark edilebilen belirtilerden özellikle korkarlar. Sosyal durumlarda yaşayabildiğiniz duyumların örnekleri aşağıda belirtilmiştir:

- ❑ Çarpıntı
- ❑ Nefes darlığı veya boğulma duygusu
- ❑ Baş dönmesi veya sersemlik hissi
- ❑ Yutma güçlüğü, boğulma duyguları veya boğazda "yumru" varmış hissi
- ❑ Titreme veya sarsılma (örneğin, ellerde, dizlerde, dudaklarda veya tüm vücutta)
- ❑ Kızarma
- ❑ Mide bulantısı, ishal veya içinizin pır pır etmesi
- ❑ Aşırı terleme
- ❑ Seste titreme
- ❑ Ağlama
- ❑ Konsantrasyon güçlüğü veya söylemeye çalıştığınız şeyi unutmak
- ❑ Bulanık görme
- ❑ Uyuşma ve karıncalanma hissi
- ❑ Gerçekdışılık veya gerçeklikten kopukluk duyguları
- ❑ Kaslarda gerginlik veya zayıflık (örneğin, bacaklarda titreme, boyun ağrısı)

- Göğüs ağrısı veya göğüs kaslarında gerginlik
- Ağız kuruluğu
- Sıcak basması veya titreme

Sosyal olarak kaygılı insanlar, kaygılı olduklarında bu duyumları hangi şekillerde deneyimledikleri açısından birbirinden farklıdır. Bazı insanlar farklı fiziksel belirtiler bildirirler. Diğerleri bu duyumlardan sadece birkaçını bildirmektedir. Aslında, bazı insanlar kaygılı olduklarında fiziksel duyumlarının herhangi birinin farkında değildir.

İnsanların, bu duyumların şiddetini tam olarak bildirmediklerine ilişkin kanıtlar da vardır. Sosyal olarak kaygılı insanlar çoğu kez fiziksel belirtileri, –özellikle diğer kişilerce görülebilir olan belirtiler– çok yoğun bildirirler. Ancak bu, çoğu zaman böyle değildir. Sosyal olarak kaygılı kişilerin önemli bir bölümü belirtileri, düşündüklerinden çok daha az fark eder. Örneğin, Mulkens, de Jong, Dobbelaar ve Bögels (1999) tarafından yapılan bir araştırma, sosyal olarak kaygılı bireylerin, stresli bir sosyal duruma maruz kaldıklarında, kaygılı olmayan bireylere göre kızardıklarına inanmalarının daha olası olduğunu ortaya koymuştur. Ancak bu çalışmada, sosyal kaygılı bireylerle, kaygısı olmayan bireyler arasında kızarmanın gerçek yoğunluğu açısından hiçbir farklılık da saptanmamıştır.

Çoğu durumda kaygı belirtileri, insanların düşündüklerinden daha az fark edilir olmasına rağmen; bireylerin küçük bir bölümünde yüzde kızarıklık, titreme veya terleme eğiliminin açıkça şiddetli ve aslında diğer kişilerce çok fark edilebilir olduğundan hiç kuşku yoktur. Başka bir deyişle, bazı insanlarda yüzde kızarıklık kolayca oluşurken, diğerlerinde olmaz. Bazı insanların elleri diğerlerine göre daha titrektir ve bazı kişiler diğerlerinden daha fazla titrer. Ancak kızarma, terleme ve titreme yaşayan herkes de, çevre-

sinde diğer insanlar olduğunda şiddetli korku yaşamazlar. Aslında, birçok kişi diğer insanların önünde bu belirtileri yaşama konusunda fazla kaygılı değillerdir.

Başka bir deyişle, bu belirtileri yaşamak sorun değildir. Aksine sorun, sosyal kaygınıza katkıda bulunan bu belirtilerin anlamı ve olası sonuçlarına ilişkin inançlarınızdır. Diğer insanların, fiziksel kaygı belirtilerinizin farkında olup olmadıklarını siz önemsemediyseniz, sosyal ve performans durumlarında çok daha az kaygılı olmanız mümkündür. Üstelik bu rahatsız edici belirtilerin daha azını deneyimlemeniz olasıdır.

Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, kaygılı veya korkulu olduğunuzdaki fiziksel duyumlar, uyarılma ve öfke de dahil herhangi bir yoğun duygu yaşadıklarınıza benzer. Korku, heyecan ve öfke arasındaki farklar, fiziksel olarak hissedildikleri bakımından değil, daha çok bu duyguların her biri ile ilişkili düşünce ve davranış türlerindedir. Şimdi dikkatimizi, sosyal kaygının bu yönlerine çekiyoruz.

Sosyal Kaygı ve Düşünme

Açıkçası, insanlar kendi yaşamlarındaki durumlara ve olaylara duygusal olarak tepki vermiyorlar. Aksine, bu olaylara ve durumlara ilişkin onların inançlarına ve yorumlarına tepki gösterirler. Başka bir deyişle, özdeş bir durum gözönüne alındığında, farklı insanlar onların duruma ilişkin inançlarına bağlı olarak tamamen farklı duygusal tepkiler verirler.

Aşağıdaki örneği ele alalım. Bir iş için görüştüğünüzü ve görüşmenin sonucunu duymak için beklediğinizi hayal edin. Size, sonucun bir hafta içinde bildirileceği söylendi. İki hafta geçti ve halen kimseden bu pozisyon için seçilip seçilmediğinizi duymadınız. Neler hissederdiniz? Hangi duygular yaşardınız? Eğer bir haber yokluğunu, işe alınmadığınızın bir işareti olarak aldıysanız, gergin olabilirsiniz. Öte yandan, hiçbir çağrının olmayışını, henüz karar

verilmediği şeklinde düşündüyseniz, kendinizi daha iyimser hissedebilirsiniz. Eğer siz mülakatçının haber vermeyerek size saygısızca davrandığına inanırsanız öfkeli olabilirsiniz.

Çoğu zaman inançlarımız doğrudur; ancak bazen inançlarımız abartılı veya yanlıştır. Örneğin, sosyal olarak kaygılı olan bazı insanlar, bir kişinin konuşma sırasında ilgisiz görünmesi nedeniyle, hızla diğer kişinin kendilerini sevmediğini varsayarlar. Gerçekte, siz konuşurken bir kişinin ilgisiz görünmesinin birçok nedeni vardır. Bunlardan bazıları:

- Diğer kişi, konuşmanın konusuyla ilgilenmiyordur ama yine de sizi bir birey olarak sever.
- Diğer kişi açtır.
- Diğer kişinin acelesi olabilir (örneğin, bir randevuya geç kalmıştır).
- Diğer kişi yorgundur.
- Diğer kişi, kendini hasta ya da iyi olmadığını hissediyordur.
- Diğer kişi, utangaç veya sosyal olarak kaygılıdır.
- Diğer kişi, daha önceki gün olan stresli bir şeyi düşünüyordur.
- Diğer kişi, yaklaşmakta olan bir şeyden endişe ediyordur.
- Diğer kişi, genellikle konuşmalardan hoşlanmayan bir kişidir.
- Diğer kişi, iyi vakit geçirse bile, her zaman biraz ilgisiz görünen biridir.
- Diğer kişinin, her zamanki ilgi işaretlerini göstermesine rağmen, yanlış bir şekilde ilgisiz biri olduğunu varsayıyorsunuzdur.

Sosyal durumlarda kaygılıysanız, durumları bir şekilde tehdit edici olarak yorumlamanız veya olumsuz bir şeyin olası olduğunu öngörmeniz olasıdır. Sosyal veya performans kaygısını ne kadar sık

yaşarsanız, olasılıkla daha sıklıkla bu kaygı verici düşünme tarzı ile uğraşırsınız. 6. Bölüm'de, düşüncelerin sosyal kaygıdaki rolünü daha ayrıntılı bir şekilde tartışacağız. Şimdilik, sosyal olarak kaygılı kişilerdeki ortak inançlar burada verilmiştir:

- ❑ Herkesin beni sevmesi çok önemli.
- ❑ Birisi beni sevmezse, bu benim sevimsiz olduğum anlamına gelir.
- ❑ Biri beni reddederse, bunu hak ediyorum.
- ❑ İnsanlar, her zaman söylediklerimle ilgilenmelidir.
- ❑ Konuşurken, insanların yüzlerinde beğenmedikleri veya sıkılmış oldukları ifadesi asla olmamalıdır.
- ❑ İnsanlar, benim hakkımda asla arkamdan konuşmamalıdır.
- ❑ İşyerinde bir hata yaparsam kovulurum.
- ❑ Bir hata yaparsam, insanlar bana kızacak.
- ❑ Sunum yaparsam, kendimi gülünç duruma düşüreceğim.
- ❑ İnsanlar gergin olduğumu söyleyebilir.
- ❑ İnsanlar beni itici, sıkıcı, aptal, tembel, beceriksiz, tuhaf, zayıf ve buna benzer buluyor.
- ❑ İnsanlar güvenilmez, yargılayıcı ve kötüdür.
- ❑ Kaygı belirtilerimi gizleyebilmeliyim.
- ❑ Başkalarının önünde kızarmak, titremek veya terlemek korkunçtur.
- ❑ Ellerim işyerinde titrerse, bu bir felaket olacaktır.
- ❑ Kaygı, zayıflığın bir işaretidir.
- ❑ Başkalarının önünde endişeli görünmemeliyim.
- ❑ Çok endişeliysem, konuşamam.

Sosyal Kaygı ve Davranış

Kaygılı veya korkmuş hissetmeye en yaygın davranışsal tepki, ya kaygı uyandırıcı durumdan tamamen kaçınmak veya kaygıyı olabildiğince azaltmak için başka bir şey yapmaktır. İnsanların bu davranışlarda bulunmasının nedeni, kısa dönemde rahatsızlığı azaltmada çok etkili olmalarıdır. Ancak, uzun dönemde bu davranışlar, insanların kaygı uyandırıcı tahminlerinin gerçekleşme olasılığının düşük olduğunu öğrenmelerini engelledikleri için, sosyal durumlarda korku ve kaygıyı sürdürücü bir etki gösterirler. Aşağıda, insanların sosyal durumlarda kaygılarını azaltmak için sıklıkla kullandıkları bazı davranış örnekleri yer almaktadır. Bunlardan bazılarının, tam kaçış veya kaçınmayı kapsayan örnekler olduğuna dikkat edin. Bununla birlikte, diğer örnekler kısmi kaçınmayı, kaygıyı azaltma çabaları veya bu durumda kendini koruma girişimlerini içerir. Bu davranışlar, korkulan durumda kendini daha güvenli hissetmek çabasıyla gerçekleştirildiği için genellikle güvenlik davranışları olarak adlandırılır.

- ❑ Bir partiye daveti geri çevirme
- ❑ Bir arkadaşıyla akşam yemeği yememek için bir bahane bulmak
- ❑ Sınıfta soruları asla yanıtlamama
- ❑ Toplantılara her zaman geç gelmek ve havadan sudan konuşmaktan kaçınmak için erkenden ayrılmak
- ❑ Misafirlerle konuşmaktan kaçınmak için, bir partide bulaşıklara yardım etmeyi istemek
- ❑ Bir arkadaşınızla veya iş arkadaşınızla telefonla görüşmemek için bir bahane bulmak
- ❑ Kendinizi, endişe verici düşüncelerinizden uzaklaştırmak
- ❑ Sunumunuz sırasında, seyircinin sizden çok slaytlar üzerinde odaklanmasını sağlamak için sunum sırasında odayı karartmak

- Başkalarının önünde yazı yazmak zorunda kalmamak için, bir mağazaya gelmeden önce bir çek doldurmak
- Başkaları ile konuşma sırasında göz ilişkisinden kaçınmak ve yavaşça konuşmak
- Kızarmayı gizlemek için makyaj yapmak ve balıkçı yaka kazak giymek
- Diğer misafirler genellikle tek başlarına katılıyor olsalar da, işyeri tatil partisine her zaman yakın bir arkadaş, eş veya diğer güvenli konukla katılmak
- Herkesin oturmasından sonra odaya girmemeyi garantilemek için, toplantıya erken gelmek
- Başka biriyle buluşmadan önce birkaç bardak şarap içmek

Üç Bileşen Arasındaki Etkileşimler

Korku ve kaygı döngüsü, az önce tartıştığımız bu üç bileşenden herhangi biriyle başlayabilir. Örneğin, kendinizin hafifçe terlemiş olduğunuzu hissettiğinizde, işyerindeki bir meslekdaşınızla konuşuyor olabilirsiniz (fiziksel bileşen). Bu, meslekdaşınızın terli kaşınızı fark edip etmediği ve sizle ilişkili yanlış bir şeyler olup olmadığına ilişkin merak, kaygılı düşüncelere yol açabilir (bilişsel bileşen). Kaygınız arttıkça, fiziksel duyumlarınızın şiddeti artar ve kaygı verici düşünceleri düşünmeye devam edersiniz. Sonunda, bu durumu terk etmek için bir bahane bulabilirsiniz (davranışsal bileşen).

Alternatif olarak, bu döngü bilişsel bileşenle başlayabilir. Örneğin, sunum yapmadan önce kendinize, söyleyeceklerinizi unutacağınızı ve başkalarının, sizin ne kadar rahatsız olduğunuzu fark edeceğini söyleyebilirsiniz. Siz, başkalarının rahatsızlığınızı bir yetersizlik işareti olarak yorumlayacağını hayal edin (bilişsel bileşen). Bu kaygı verici düşünceler üzerinde durmayı sürdürdükçe, yüzü-

nüzün kızarmaya başladığını hissettiğinizi ve kalp atışlarınızın arttığını fark edersiniz (fiziksel bileşen). Sonunda kaygınızın, sunum sırasında pozisyonunuzu kaybetmenize neden olmadığından emin olmak için, sunumunuzu kelime kelime okumaya karar verirsiniz (davranışsal bileşen).

Son olarak döngü; davranış bileşeniyle, yani kaçınma ve güvenlik davranışları ile başlayabilir. Arkadaşlarla uzun süre biraraya gelmeyi erteleyerek (davranışsal bileşen), sizin onları gördüğünüzde neler olabileceğine ilişkin kaygılı düşünceler (bilişsel bileşen) yanısıra gerçekten bu durumu yaşadığınızda hissettiğiniz rahatsızlık duyumlarını yaşama olasılığınız daha yüksektir (fiziksel bileşen). Kaygıyı tetikleyen durumlardan kaçınma kısa dönemde rahatlatıcı olabilmekle birlikte, sonunda onunla yüzleştiğinizde, ayrıca durumu daha da rahatsız edici duruma getirici etkisi olabilir. Hoş olmayan bir görevi ne kadar uzun süre ertelerseniz, sonunda yapmaya karar verdiğinizde görevi başlatmak o kadar zorlaşır.

ALIŞTIRMA **SOSYAL KAYGININ BİLEŞENLERİ**

Önümüzdeki hafta boyunca, kaygınızı, korkunun üç bileşenine göre kaydetmek üzere Sosyal Kaygının Üç Bileşeni İzlem Fomu'nu (bu bölümün sonunda s. 48'de) veya fotokopisini kullanın. Korkulan her sosyal durumla karşılaştığınızda (mümkünse, gelecek hafta en az üç kez) bu formu doldurmaya çalışın. İlk sütunda, bu durumu (zaman ve yer dahil) kaydedin. İkinci sütunda, korkunuzun şiddetini 0 (hiç korku yok) ile 100 (çok şiddetli korku) arasında bir ölçek kullanarak kaydedin. Üçüncü sütunda, bu durumda yaşadığınız fiziksel duyumları kaydedin. Dördüncü sütunda, durumla ilgili farkında olduğunuz kaygı uyandırıcı düşünceleri veya tahminleri kaydedin. Son olarak, beşinci sütuna kaçınma davranışlarınızı veya kaygınızı azaltmak için kullandığınız diğer kaygılı davranışları kaydedin. Boş forma ilaveten, örnek olarak doldurulmuş bir form verilmiştir.

Diğer Sorunlar ve Özellikler

Sosyal kaygı genellikle diğer sorunlarla ilişkilidir. Bunlar sosyal durumlardaki panik atakları, aşırı yüksek standartlar ve mükemmeliyetçilik, depresif duygudurum, olumsuz beden imgesi, madde kötüye kullanımı veya başkalarına güvenme zorluğunu kapsamaktadır. Şimdi, bu ilişkili sorunların her birini tartışacağız.

Panik Ataklar

Eğer yoğun sosyal kaygı yaşıyorsanız, sosyal ve performans durumlarında yaşadığınız panik atakları iyi bir fırsattır. Bu bölümün başında tartışıldığı gibi, bir panik atağı, herhangi bir gerçek tehlike bulunmadığında oluşan bir korku atağıdır. Panik atak tanımına göre, bu korku –genellikle aniden veya birkaç saniyede zirve yapmakla birlikte– on dakika içerisinde zirveye ulaşmalıdır. Ayrıca, bir panik atağı için tüm ölçütleri karşılamak üzere, listedeki 13 belirtiden (kalp hızının artması, göğüste sıkışma, baş dönmesi, nefes darlığı, sarsılma, midede rahatsızlık hissi, terleme, boğulma duyguları, sıcak basması veya titreme, gerçekdışılık ve kendinden ayrılma duyguları, uyuşma veya karıncalanma ve ölme, delirme veya kontrolü kaybetme korkusu) en az 4'ü bulunmalıdır.

Sosyal kaygıdan yakınan kişiler için panik ataklar, korkulan sosyal durumlara maruz kalma, hatta sadece korkulan bir durumda olmayı düşünmekle bile tetiklenmeye eğilimlidir. Ayrıca, sosyal olarak kaygılı insanlar çoğunlukla panik belirtileri yaşamaktan korkarlar. Panik atak belirtileri genellikle yanlış bir şekilde, kontrol yitimine ilişkin bir bulgu olarak görüldüğü için; sosyal olarak kaygılı insanların, başkalarının önünde panik atak yaşamaktan kaçınmak istemesi şaşırtıcı bir şey değildir. Panik atakları yaşayan kişiler çoğu kez kontrolü yitirmekten, çıldırmaktan, bayılmaktan, bir kalp krizi geçirmekten veya başka bir fiziksel veya sosyal felaketler yaşamak-

tan korksalar da bu tür sonuçlar olası değildir. Başka bir deyişle, panik ataklar rahatsızlık vericidir ancak tehlikeli değildir. Aslında, bu belirtiler çoğu kez diğer insanlar tarafından fark edilmez.

Mükemmeliyetçilik

Kuruluşumuzda (Antony ve ark. 1998) ve başka yerlerde yapılan araştırmalar, sosyal kaygının, yüksek düzeyde mükemmeliyetçilik ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Mükemmeliyetçiler gerçekçi olmayan bir şekilde yüksek ve aşırı derecede katı standartlar barındırırlar. Hatalar yapma konusundaki kaygıları, aşırı abartılı olabilir ve çoğu kez yanlışlardan kaçınmayı sağlamak için davranışlarından vazgeçerler.

Sosyal kaygıda, insanlar başkaları üzerinde mükemmel bir izlenim bırakmaya çok fazla önem verme eğilimindedirler. Başkaları tarafından onaylanmaları garanti edilmezse, sosyal durumlarda kendilerini çok kaygılı hissederler veya sosyalleşmekten tamamen kaçınırlar. Mükemmeliyetçilik, açıkça yüksek standartlara sahip olmaktan farklıdır. Yüksek standartlar, bizi çok fazla çalışmak ve başarılı olmak üzere cesaretlendirdikleri için çok yararlıdır. Ancak mükemmeliyetçilik durumunda standartlar aslında, kişiyi işler için aşırı hazırlık yapmak (örneğin, bir sunum provası için saatler harcamak), erteleyicilik (bir sunum için hazırlığı ertelemek gibi) veya kendi performansını aşırı derecede eleştirmek gibi, performansı engelleyecek kadar, çok yüksek ve çok katıdır.

Depresyon

Sosyal kaygının bir kişinin işlevselliği üzerindeki etkisi gözönüne alındığında, sosyal kaygı bozukluğu olan önemli sayıda insanın depresyon yaşaması da şaşırtıcı değildir. Şiddetli sosyal kaygı izolasyon, yalnızlık ve derin üzüntüye yol açabilir. Sosyal kaygı bozukluğu, bir kişinin potansiyeli ölçüsünde yaşamasını engelleyebilir ve

bu da umutsuzluğa ve depresyona yol açabilir. Depresyon, sosyal kaygının şiddetini de artırabilir.

Depresyonda olan insanlar çoğunlukla moral bozukluğu nedeniyle utanırlar; başkalarının, onların etrafında olmasını istemediğini varsayabilir ve başkalarının yanında olmaktan kaçınabilirler. Sosyal kaygı ve depresyon benzer düşünce kalıplarıyla da –özellikle kendisi ve ilişkileri hakkında olumsuz düşünceler– ilişkilidir. Son olarak, sosyal kaygı bozukluğu ve depresyonun, beyindeki benzer biyolojik süreçlerle ilişkili olduğunu düşünmek için nedenler vardır. Aslında, bu kitapta tartışılan tedavilerin (hem psikolojik tedaviler hem de ilaçları kapsayan) hem kaygı hem de depresyon için yararlı olduğu gösterilmiştir.

Beden İmgesi Sorunları

Fiziksel görünümlerinden memnun olmayan insanlar, sosyalleştiklerinde veya başkaları tarafından izlendiklerinde kaygı hissedebilirler. Örneğin, anoreksiya nervoza ve bulimia nervoza gibi yeme bozukluğu olan kişiler, başkalarının önünde yemek yeme veya bedenlerini göstermeyi kapsayan etkinliklerden (örneğin, şort giymek, yüzmek veya toplulukta egzersiz yapmak gibi) kaçınabilirler. Aşırı kilolu kişiler de, başkaları tarafından olumsuz yargılanacak bir fiziksel görünüme sahip olma konusunda kaygılı olabilirler. Aslında, birinin fiziksel görünümünün herhangi bir yönüne ilişkin memnuniyetsizliği (örneğin, saçınızın dökülmesi, burnunuzu sevmemek ve benzerleri) bazı insanların sosyal kaygı yaşamasına yol açabilir.

Madde Kötüye Kullanımı

Aşırı düzeyde sosyal kaygı yaşayan bazı insanlar, sosyal durumlarla başa çıkmaya yardımcı olmak üzere alkol veya başka ilaçlar kullanırlar. Çoğu durumda bu, arkadaşlarla birlikte dışarıda yemek yerken sadece bir bira veya bir partide ekstra bir kadeh şarap içmeyi

kapsayabilir. Ancak, bazı insanlar için, kaygıyı yönetmek üzere alkol veya uyuşturucu kullanımı aşırı olursa bir sorun olabilir. Sosyal durumlarda daha rahat hissedebilmek üzere sıklıkla aşırı miktarda alkol veya diğer uyuşturucuları kullanırsanız; sosyal kaygınız üzerinde çalışırken aynı zamanda bu sorunu ele almak önemli olabilir.

Öfke ve Başkalarına Güvensizlik

Yüksek düzeyde sosyal kaygısı olan bazı kişiler, başkaları tarafından olumsuz bir şekilde yargılanma korkusuna ek olarak başkalarına güvenmekte de güçlük çekerler. Sadece yargılanma korkusu nedeniyle değil, diğer insanların sır tutamayacaklarından korktukları için başkalarına güvenmekten kaçınabilirler. Sosyal kaygı bazen de şiddetli öfke ve sinirlilik ile ilişkili olabilir. Örneğin, sosyal kaygı bozukluğu olan bazı insanlar, başkaları tarafından kendilerine bakıldığında çok öfkeli veya düşman olabilirler. Bu kişiler aynı zamanda başkaları tarafından reddedilmiş oldukları şeklindeki algıları nedeniyle öfkeli olabilirler.

Sosyal Kaygının Üstesinden Gelmek

Sosyal kaygının üstesinden gelmek için iki genel yaklaşımın yararlı olduğu gösterilmiştir: Psikolojik yöntemler ve ilaçlar. Bunların her birini kısaca tartışacağız.

Psikolojik Yöntemler

Ruh sağlığı uzmanları tarafından uygulanan birçok farklı psikoterapi türü olmakla birlikte, görece kısa bir sürede sosyal kaygının azaltılması için etkili olduğu gösterilmiş sadece az sayıda yöntem vardır. Bu kitaptaki bölümler, sosyal kaygı bozukluğu tedavisi için etkili olduğu tekrarlanan bir şekilde gösterilmiş üç genel yaklaşımı tartışmaktadır.

1. Üzerine gitmeye yönelik yöntemler, artık korkunuz tetiklenmeyinceye kadar, size tekrar tekrar ve kademeli olarak artan bir şekilde yaklaşmayı öğretecektir.
2. Bilişsel yöntemler, kaygınızı tetikleyen düşüncelerinizi tanımlamakta ve onların yerine daha gerçekçi düşünme şekillerini geçirmekte size yardımcı olacaktır.
3. Temel iletişim becerileri eğitimi, size daha girişken iletişim kurmayı, insanlarla daha kolay tanışmayı, etkin sunumlar yapabilmeyi ve sözsüz iletişimi uygun bir şekilde kullanmanızı öğretecektir.

İlaçlar

Sosyal kaygıyı azaltmak için etkili olduğu gösterilmiş birçok ilaç vardır. Bunlar bir dizi antidepresan ve bazı sakinleştiricileri kapsamaktadır. Kişi bir ilacı almaya devam ettiği sürece, bu tedaviler, bu kitapta tartışılan psikolojik yöntemler kadar etkilidir. Bazı insanlar için, ilaç ve psikolojik tedavi bileşimi en etkili yaklaşımdır. Beşinci Bölüm'de sosyal kaygınızın tedavisi için kullanılan özgül ilaçların yararları ve maliyetlerini tartışacağız.

Sosyal Kaygının Üç Bileşenini İzleme Formu

Yer / Durum Zaman	Korku (0-100)	Fiziksel duyumlar	Kaygıyı Tetikleyen Düşünceler	Kaygılı Davranışlar

Sosyal Kaygının Üç Bileşenini İzleme Formu – Tamamlanmış Örnek

Yer / Durum Zaman	Korku (0–100)	Fiziksel duyumlar	Kaygıyı Tetikleyen Düşünceler	Kaygılı Davranışlar
Salı gecesi bir partide Mike'a şöyle dedim: "Seni yıllardır görmüyorum." O da bana onu daha geçen hafta gördüğümü hatırlatarak yanıt verdi!	*90*	*Kalp çarpıntısı, terleme, titreme, nefes darlığı*	*Bunu söylediğime inanamıyorum! Mike onu gördüğümü unuttuğum için aptal olduğumu düşünecek. Belki de onu hatırlayacak kadar önemsemediğimi de düşünüyor olabilir. Sinirimin bozulduğunu fark etmiş olmalı!*	*Mike'dan 5 kez özür diledim ve daha sonra ondan uzaklaşmak için tuvalete gittim. 10 dakika sonra özür dileyip partiden ayrıldım.*
Çarşamba akşamı. Cuma günü için kısa bir sunuma hazırlanma.	*70*	*Kalp çarpıntısı, kas gerilmesi*	*Söyleyeceklerimi unutacağım. İnsanlar benim yetersiz olduğumu düşünecekler. Bu sunumu batırırsam işimi kaybedeceğim.*	*Sakinleşmek için iki kadeh şarap içtim. Sunumu yaklaşık 20 kez tekrar ettim. İş arkadaşımdan, sunumu benimle yapmasını istedim.*
Cumartesi öğleden sonra. Alışveriş merkezinde gezinme.	*50*	*Kızarma, avuç içlerinde terleme, kalp çarpıntısı*	*İnsanlar bana bakıyor. Kaygılı olduğumu anlayabilirler. Komik göründüğümü veya komik yürüdüğümü düşünüyor olabilirler.*	*Göz ilişkisinden kaçındım yaklaşık 5 dakika yürüdüm, alışveriş merkezinden alışverişimi bitirmeden çıktım!*

2 Niçin Bu Korkularınız Var?

Biyolojik Etkenler

Herhangi bir duygu veya kişilik özelliğinde olduğu gibi, biyolojimiz de sosyal durumlarda kaygı deneyimleme eğilimini etkiler (Mathew ve Ho 2006). Doğal seleksiyon ve evrim gibi biyolojik süreçler, genetik, beyin etkinliği ve beyindeki belli sinirsel ileticilerin düzeylerindeki değişiklikler sosyal kaygıya katkıda bulunabilir. Bu bölümde bunların her birini tartışacağız.

Doğal Seleksiyon: Sosyal Kaygının Evrimsel İşlevi

Doğal seleksiyon, bir türün üyelerinin ortamlarına en iyi uyum yapabilenlerinin başarılı bir şekilde çoğalma olasılığını daha yüksek kılan ve böylece türlerin yavaş yavaş gelişmesine ve uzun süre hayatta kalmasına neden olan bir süreçtir. Bu doğal seleksiyon sayesinde, aramızda en uygun ve sağlıklı olanların hayatta kalma ve üreme olasılığı, daha az olanlardan daha olasıdır. Ancak, birkaç yazar, insanların maruz kaldığı hastalıkların çoğunun da, insan evriminin daha "olumlu" yönlerini yönlendirdiği düşünülen aynı doğal seleksiyon yasalarına göre gelişebileceğini savunmuştur (Moalem ve Prens 2007; Nesse ve Williams 1994).

Örneğin, '*Niçin Hastalanıyoruz: Yeni Darwinci Tıp Bilimi*', adlı kitabında Dr. Randolph Nesse ve Dr. George Williams, alerjilerden hapşırma, soğuk algınlığı veya ateşten yakınma gibi bir dizi rahatsız

edici durumların ve yaralanmalardan kaynaklanan ağrı deneyiminin, bizi potansiyel tehlikelerden korumaya hizmet ettiğini tartışırlar. Alerjilere, soğuk algınlığına ve ateşe yol açan aynı süreçlerin bizzat kendisi de, vücudun potansiyel olarak tehlikeli toksinler ve parazitik virüslerden kurtulmasına yardımcı olur. Benzer şekilde, bir yaralanmanın ardından gelen ağrı, vücudumuzu yaralanmayı daha da kötüleştirecek şekilde hareket etmemizi engeller.

Kaygı aynı zamanda hayatta kalma şansımızı da arttırabilir mi? 1. Bölüm'de belirttiğimiz gibi, korku ve panik ile ilişkili "savaş veya kaç" tepkisi bizi potansiyel tehlikeden korur. Korktuğumuzda, ya tehlikeyi karşılamak veya tehlikeden olabildiğince hızla kaçmak için bedenlerimiz hızla harekete geçer. Korktuğumuzda deneyimlediğimiz tüm duyumlar (örneğin, nabız sayısında artış, daha hızlı nefes alma, terleme ve benzerleri), fiziksel tehdide karşı koyma (savaşmak) veya güvenliğe kaçma davranışının (kaçmak) fiziksel istemlerini karşılamakta bizlere yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır.

Evrimsel bir bakış açısından, insanların sosyal kaygı yaşama eğilimi geliştirmeleri mantıklıdır. Biz sosyal varlıklarız ve çevremizdekilere de çok bağımlıyız. Hiçbirimiz, başkalarının yardımı olmaksızın yaşamda kalamayız. Bebekler ve çocuklar olarak, yiyecek, barınma, konfor ve eğitim için tamamen ebeveynlerimize bağımlıyız. Büyüdükçe diğer insanlara bağımlı olmayı sürdürürüz. Bize yiyecek ve barınma için para sağlama açısından işverenlerimize bağımlıyız. Biz evlerimizi inşa etmek, yiyeceklerimizi yetiştirmek, yaralarımızı iyileştirmek, bizi eğlendirmek ve günlük gereksinimlerimizin çoğunu karşılamakta bize yardımcı olmak üzere diğer insanlara bağımlıyız. Bir başkasına bağımlılığımız nedeniyle, çok genç yaşta insanlarla iyi geçinmenin önemli olduğunu öğreniriz. Esasen, diğer insanların bizi sevmesini isteriz. Sonuçta, diğer insanlarda sürekli olarak kötü bir izlenim bırakmak; tecrit, işsizlik ve daha birçok olumsuz sonuçlara yol açabilir.

Sosyal durumlarda kaygılı hissetmek, her birimize davranışımızın etrafımızdakiler üzerindeki etkilerine dikkat etmemizi hatırlatmaya hizmet eder. Davranışımızın başkaları üzerindeki etkisine ilişkin düşünmeseydik, muhtemelen başımızı daha sık belaya sokmazdık. Güzel giyinme ya da kibar olma zahmetine girmezdik. İncitici olup olmadığını düşünmeden zihnimizde ne olduğunu her zaman tam olarak söyleyebilirdik. Sosyal durumlarda kaygılı hissetmek, bizi diğer insanları rahatsız etmekten ve başkalarının bizi olumsuz biçimlerde yargılamasına yol açabilecek şeyler yapmaktan korur. Yani, zaman zaman utangaç veya sosyal olarak kaygılı hissetmek sadece normal değil aynı zamanda yardımcı da olur.

Tabii ki, sosyal kaygı ve utangaçlık her zaman yardımcı olmaz. Aşırı sosyal kaygı, odaklanmakta bozulmaya yol açabilir, bu da bir bireyin işte veya okulda daha fazla hata yapmasına neden olabilir. Ayrıca, sosyal olarak kaygılı insanlar çoğunlukla sosyal riskler almaktan kaçınırlar ve bu nedenle arkadaş edinmek ya da iş bulmaları zor olabilir. Hafif veya orta düzeylerde sosyal kaygı, tamamen normal ve potansiyel olarak yararlı olmakla birlikte aşırı sosyal kaygı, bir kişinin işlevselliğini engelleyebilir.

Yani, evrimsel bir bakış açısından, sosyal kaygı bozukluğu olan insanların kendi başına bir hastalığı yoktur. Aksine, çok fazla iyi şeyleri var. Sosyal kaygı, küçük dozlarda yararlıdır ancak çok yoğun olduğunda, yaşamı daha zor hale getirebilir.

Kalıtım ve Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı bozukluğu ailesel gibi görülmektedir. Örneğin, Stein, Chartier, Hazen, Kozak ve arkadaşları (1998) tarafından yapılan bir araştırma, yaygın tip sosyal kaygı bozukluğu (çoğu sosyal durumlarda yoğun kaygı) bulunan yakın bir akrabaya sahip olmanın (örneğin, bir ebeveyn, kardeş veya çocuk) bir bireyin sosyal kaygı bozukluğuna sahip olma olasılığını; sosyal olarak kaygılı bir akrabası

olmayan bireylere kıyasla on katına çıkarmakta olduğunu saptamışlardır. Aksine, daha dar alana odaklanmış sosyal korkuların (örneğin, yalnızca topluluk önünde konuşma korkusu) ailesel olması daha az olasıdır.

Tabii ki, birden fazla aile bireyinde sosyal kaygı bozukluğunun varlığı, sosyal kaygının genler tarafından aktarıldığı anlamına gelmez. Çevresel etkenler de (örneğin, ebeveynden ve kardeşlerinden öğrenme) aile bireylerinin belirli davranış ve eğilimleri paylaşmasına katkıda bulunabilir. Genetik etkenlerin etkilerini, çevre ve öğrenmenin etkilerinden açıklığa kavuşturmak isteyen bilim insanları, üç ana çalışma türüne güvenir:

1. **İkiz çalışmaları.** İkiz çalışmaları, bir sorunun tek yumurta ikizlerine (genetik olarak yüzde 100 aynı olan ikizler) karşılık çift yumurta ikizlerindeki (genetik malzemelerinin ortalama yüzde 50'sini paylaşan ikizler) sıklığını inceler. İkiz çiftler, tek veya çift yumurta ikizleri olup olmadıklarına bakılmaksızın benzer ortamlarda yetiştirilme eğiliminde oldukları için; tek yumurta ikizlerinde çift yumurta ikizlerine göre daha yüksek bir eşzamanlı sosyal kaygı oranı, sosyal kaygının gelişiminde genetiğin daha büyük bir rol oynadığının kanıtı olarak düşünülür (eşzamanlı hastalanma oranı, ikizlerden birindeki özgül bir sorunun, diğer ikizde de var olma olasılığı anlamına gelmektedir).
2. **Evlat edinme çalışmaları.** Evlat edinme çalışmalarında, bilim insanları hem biyolojik ebeveynleri hem de belirli bir sorunu da olan çocukları evlat edinmiş olan ebeveynleri incelemişlerdir. Eğer araştırmacılar sosyal kaygı bozukluğunun, evlat edinmiş olan ebeveynlere kıyasla, evlat edinilmiş sosyal olarak kaygılı çocukların biyolojik ebeveynlerinde çok daha fazla oluştuğunu saptarlarsa, bu genetik etkenlerin çevresel etkenlerden daha önemli olabildiğini düşündürmektedir. Evlat edinme çalışmaları çeşitli bozukluk ve hastalıklarda genetiğin rolünü incelemek

için kullanılmış olsa da bu yaklaşım, sosyal kaygı bozukluğu üzerinde henüz kullanılmamıştır.

3. **Moleküler genetik çalışmalar.** 2003 yılında bilim insanları, insan DNA'sındaki genlerin tümünün haritalanmasını ve insan DNA'sını oluşturan 3 milyar kimyasal baz çiftinin diziliminin belirlenmesini tamamladılar. Bu çalışma bilim insanlarının sosyal kaygı bozukluğunun ve diğer birçok durumun gelişiminden sorumlu olabilen belirli genlerin, bağlantı (:*linkage*) ve ilişkilendirme (:*association*) çalışmaları olarak bilinen araştırma yöntemlerini kullanarak incelemesini olanaklı kılmıştır.

Peki, genetiğin sosyal kaygı bozukluğundaki rolü hakkında ne biliyoruz? Genetik ve sosyal kaygı bozukluğu üzerine bugüne kadar yapılan çalışmalar, ikiz çalışmalarıdır (örneğin, Kendler, Karkowski ve Prescott 1999; Kendler ve ark. 2001; Stein, Jang ve Livesley 2002) ve az sayıda moleküler genetik çalışma da vardır (örneğin, Lochner ve ark. 2007). Genel olarak, ikiz çalışmaları sosyal kaygı bozukluğu için kalıtım düzeylerinin, ılımlı-orta düzey arasında olduğunu ve genetiğin bir rol oynamakla birlikte, bir bireyin çevresi ve deneyimleri gibi diğer etkenlerin de çok önemli olduğunu saptamıştır. Sosyal kaygı alanında moleküler genetik çalışmalar yeni başlıyor ve daha fazlası, hangi genlerin bu sorunun gelişimde en önemli olduğunu ortaya çıkarmaya yardımcı olmalıdır.

İki kişilik özelliği yanısıra kalıtım tahminlerinin (bir özelliğin kuşaklar boyunca aktarılma derecesi, genetiğe bağlıdır) çok çeşitli çalışmalarda yüzde 50'ye yakın olması, sosyal kaygı ile kalıtımın yakından ilişkili olduğu izlenimi vermektedir (Plomin 1989). Bu özelliklerden biri, nevrotisizm olarak adlandırılan sıkıntılı, kaygılı, gergin ve endişeli hissetmeye genel bir eğilimdir. Diğer özellik, içe dönüklük olarak adlandırılan içe dönük odaklı ve sosyal olarak geri çekilmiş olma eğilimidir. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, utangaçlık ve sosyal kaygı, bu kişilik stillerinin her ikisiyle de ilişkilidir (Briggs

1988). Son zamanlarda, araştırmacılar içe dönüklük gibi özelliklere katkıda bulunabilen özgül genleri tanımlamak için moleküler genetik çalışmalarını kullanmaya başlamışlardır (Stein, Schork ve Gelernter 2004).

Genetik, sosyal kaygının gelişiminde bir rol oynuyorsa; bu, sosyal kaygının değiştirilemeyeceği anlamına mı gelmektedir? Hiç de değil. Genetik yapımız, fiziksel iyilik, akademik yetenek, depresyon, beden ağırlığı, kişilik ve hatta ilgi alanlarımız ve hobilerimiz dahil kim olduğumuzu neredeyse her yönüyle etkiler. Yine de hepimiz biliyoruz ki, davranışlarımız ve deneyimlerimiz çeşitli alanlarda hâlâ bizim davranış ve performansımızı belirleme konusunda önemli bir rol oynamaktadır.

Örneğin, genetik olarak atletik olmaya yatkın olup olmadığınıza bakılmaksızın, sıkı egzersiz atletik yeteneğinizi artıracaktır. Ayrıca, çevre (örneğin, büyürken öğrendiğiniz egzersiz alışkanlıkları) bir yetişkin olarak düzenli egzersiz yapıp yapmayacağınız üzerinde derin bir etkiye sahip olabilir. Yine de insanlar arasında fiziksel olarak formda olmak için ne kadar zorlu bir eğitim yapmak zorunda oluşları arasında farklılıklar vardır. Kısmen genetik yapısı nedeniyle bazı insanlar için bu, diğerlerinden daha kolay gelir.

Aynı akıl yürütme sosyal kaygı için de geçerlidir. Yüksek düzeyde sosyal kaygı ve utangaçlık için genetik yatkınlık, böyle bir eğilimi bulunmayan bir kişiye göre bu sorunun üstesinden gelmek için çok daha fazla çalışmak zorunda kalabileceğiniz anlamına gelir.

Sinirsel İleticiler ve Beyin Üzerindeki Etkileri

Diğer kaygı bozuklukları da dahil olmak üzere diğer psikolojik sorunlarla karşılaştırıldığında, sosyal kaygının altında yatan biyolojik etkenleri inceleyen çalışmalar genellikle önemli bulgular elde etmekte yetersiz kalmıştır. Örneğin, hormonal etkenleri, uyku düzen-

lerini ve kalp işlevini inceleyen araştırmalar, genellikle sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerle önemli sosyal kaygısı olmayan kişiler arasında farklılıklar bulmakta yetersiz kalmıştır.

Bununla birlikte, bir dizi çalışma, sosyal kaygı dönemlerinde beynin belirli bölgelerinde etkinlik düzeylerinde artış saptamıştır. Örneğin, bilim insanları sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin 'amigdala' olarak adlandırılan beyin bölgesinde, sert yüzlerin fotoğraflarına bakarken etkinlik artışı yaşadıklarını saptamıştır (Phan ve ark. 2006; Stein ve ark. 2002; Straube ve ark. 2004). Amigdala, limbik sistemin bir parçasıdır ve korku duygusu yaşadığımızda etkinleşir. Topluluk önünde konuşma sırasında, sosyal kaygı bozukluğu olan kişiler arasında, bu tür bir sorunu olmayan kişilere göre amigdala'da daha fazla etkinlik olduğu belirlenmiştir (Phan ve ark. 2006).

Britton ve Rauch tarafından gözden geçirildiği gibi, sosyal kaygı sırasında etkin olduğu saptanan beynin diğer bölgeleri 'anterior singulat korteks' (diğer işlevlerin yanısıra duygular, düşünce ve kalp atım hızını kontrol etmede rol oynar), 'medial prefrontal korteks' (karmaşık biliş, kişilik ifadesi ve sosyal davranıştan sorumlu beyin bölgesi), 'insüler korteks' (limbik sistemin korku da dahil olmak üzere temel duyguların deneyimlenmesinden sorumlu bölgesi) ve hipokampus'u (limbik sistemin, bellek ve uzamsal yetenekleri kontrol eden bir parçası) kapsamaktadır. Ayrıca, sosyal kaygının ya bilişsel-davranışçı terapisi veya ilaçla tedavisi; amigdala ve hipokampus'taki etkinlikte azalmaya yol açmaktadır (Furmark ve ark. 2002).

Sosyal kaygıda nörotransmitterlerin (beyinin tümünde bilginin iletiminden sorumlu kimyasallar) rolünü inceleyen çalışmalar, karışık sonuçlar vermiştir (McCabe ve Antony). Bazı çalışmalar, nörotransmitter dopaminin sosyal kaygıdan sorumlu olabildiğini düşündürmektedir. Buna karşılık, diğer çalışmalar bu bulguları tek-

rarlamakta yetersiz kalmıştır. Bununla birlikte, serotonin sistemi üzerinde etki gösteren ilaçların, sosyal kaygı bozukluğu belirtilerinin azaltılmasında yardımcı olduğu saptanmıştır (5. Bölüm'de daha fazla bilgi bulabilirsiniz).

Psikolojik Etkenler

Biyolojiye ek olarak, insanların deneyimleri ve inançları da, onların sosyal kaygı ve utangaçlıkla ilgili zorluklar geliştirip geliştirmeyeceğine katkıda bulunabilir. Sosyal kaygıya katkıda bulunan öğrenme yolları ve inançlar, bu bölümde ele alınmıştır.

Öğrenme Sosyal Kaygıya Nasıl Katkıda Bulunur?

Çok sayıda çalışma, öğrenmenin korku gelişiminde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Nesnelerden ve durumlardan, üç ana yolla korkmayı öğreniriz (Rachman 1976). İlk olarak, belirli bir durumda bazı olumsuz sonuçlar veya doğrudan bir travma yaşamak, korkuya yol açabilir. Örneğin, bir köpek tarafından ısırılmak, bir kişiye köpeklerden korkmayı öğretebilir. İkincisi, bir durumdan korkan diğer insanları gözlemlemek, bir kişiye gergin olmayı öğretebilir. Yani, insanlar kaygılı bir sürücü olan bir ebeveyn tarafından yetiştirildiyse, bir arabanın direksiyonunun arkasında daha gergin olabilirler. Son olarak, belirli bir durumun tehlikeleri hakkında okumak veya bir şeyler işitmek, bireyin korkmasına veya korkunun sürmesine yardımcı olabilir. Örneğin, uçak kazaları hakkında okumak, kişinin uçuş korkusunun güçlenmesine yardımcı olabilir.

Doğrudan Deneyimleyerek Öğrenmek

Sosyal durumlarda olumsuz deneyimlere ilişkin öykü, bir kişinin utangaçlığını ve sosyal kaygısını arttırabilir. Örneğin, merkezimizde yapılan bir çalışmada, sosyal kaygı bozukluğu olan insanların, diğer kaygı sorunları olan insanlara kıyasla çocuklukta ağır

bir alay edilme öyküsü belirtmelerinin daha olası olduğunu ortaya koymuştur (McCabe ve ark. 2003). Aşağıda, alay edilmeye ek olarak, diğer sosyal travmalar verilmiştir:

- Büyürken diğer çocuklar tarafından zorbalığa maruz kalmak
- Aşırı eleştirel ebeveynlere, arkadaşlara, öğretmenlere veya işverenlere sahip olmak
- Sosyal bir durumda utanç verici bir şey yapmak (belirgin bir hata yapma, kusma, bir panik atak geçirme ve benzeri)

Aşağıdaki alanda, sosyal kaygınıza katkıda bulunmuş veya sürmesine yardımcı olmuş olabilen sosyal durumlarda yaşadığınız olumsuz sonuçlara ilişkin örnekleri listeleyin.

Sosyal Kaygıma Katkıda Bulunabilen Olumsuz veya "Travmatik" Deneyimlere Örnekler

Başkalarını Gözlemleyerek Öğrenme

Gözlem, belirli nesnelerden ve durumlardan korkmayı öğrenmenin güçlü bir yoludur. Bu öğrenme şekli (dolaylı öğrenme olarak da bilinir), sosyal durumlarda kendileri kaygılı olan rol modelleri gözlemleyerek bir korku gelişimini kapsar. Başka bir gözlemsel öğrenme biçimi, başka bir kişinin sosyal bir durumda travma yaşamasına tanıklık etmeyi içerir. Sosyal kaygı gelişimine yol açabilecek gözlemsel öğrenme deneyimlerine örnekler aşağıdakileri kapsar:

- ❑ Çok utangaç ve nadiren sosyalleşen aile üyeleri ile büyümek
- ❑ Bir sunumun ardından sınıf arkadaşının, bir öğretmen tarafından ağır şekilde eleştirilmesini gözlemek
- ❑ İş arkadaşlarının, sunum yaparken çok kaygılı olmasını izlemek
- ❑ Bir arkadaşının, okuldaki diğer öğrenciler tarafından alay edilmesine tanık olmak

Aşağıdaki alanda, sosyal kaygınıza katkıda bulunmasına veya sürmesine yardımcı olabilen gözlemsel öğrenme deneyimlerinin örneklerini listeleyin.

Sosyal Kaygıma Katkıda Bulunabilen Gözlemsel Öğrenme Deneyimleri Örnekleri

Bilgi ve Dolaylı Araçlarla Öğrenme

İnsanlar, başkalarının üzerinde kötü bir izlenim bırakmanın tehlikeleri hakkında okumak veya uyarılmak suretiyle sosyal durumlardan korkmayı öğrenebilirler. Bilgi aktarımı yoluyla sosyal kaygı gelişimine yol açabilen durumların örnekleri aşağıdadır:

- ❑ İyi bir izlenim vermenin, ebeveynler tarafından tekrar tekrar söylenmesi
- ❑ Dergilerde ve televizyonda; görüntünüzün sizinle ilgili en önemli şey olduğu ve sizin, yalnızca diğer insanların düşündüğü kadar çekici olduğunuza ilişkin mesajlara maruz kalma

Aşağıdaki alan, sosyal kaygınıza katkıda bulunan ya da sürmesinden sorumlu olabilen, dolaylı ya da bilgilendirici öğrenme deneyimlerinin örneklerini kapsamaktadır.

Sosyal Kaygıma Katkıda Bulunabilen Dolaylı veya Bilgilendirici Öğrenme Deneyimi Örnekleri

Niçin Sadece Bazı Kişilerde Şiddetli Sosyal Kaygı Gelişir?

Olumsuz deneyimler, gözlemsel öğrenme ve bilgilendirici öğrenme insanların korku geliştirdiği yaygın yollar olmakla birlikte, bunlar niçin bazı insanlar sosyal kaygı geliştirirken, bazılarının da kaygı duymadıklarını açıklamaz. Neredeyse herkes sosyal durumlarda olumsuz deneyimlere maruz kalmaktadır. Bir zamanlar veya birçoğumuz ile alay edilmiştir. Hepimiz, evde olduğu kadar medyada da kaygı verici mesajlara maruz kalıyoruz. Yine de, herkes sosyal kaygı ile ilgili bir sorun geliştirmez. Bu niye böyle?

Büyük olasılıkla, belirli bir kişide olumsuz sosyal deneyimlerden sonra sosyal kaygı sorunları gelişip gelişmediğini etkileyen başka etkenler vardır. Bunlar, bir kişinin genetik yapısı gibi biyolojik etkenleri içerebilir. Önceki öğrenme deneyimleri ve bir kişinin olumsuz sosyal deneyimleriyle başa çıkma yolları da, korkunun gelişimini etkileyebilir. İlk kez sunum yaptığında alay konusu olan bir kişide toplulukta konuşma korkusu gelişmesi, daha önce birçok kez başarılı sunumlar yaptıktan sonra tek bir kez alay edilen bir kişiye göre daha mümkün olabilir. Benzer şekilde, okulda ciddi şekilde alay edilen biri, bu olaydan sonra yakın arkadaşlardan destek alırsa, sosyal kaygı ile ilgili sorunların gelişiminden korunabilir.

Son olarak, travmatik bir deneyimden sonra sosyal bir durumdan kaçınmak, sosyal kaygı gelişme şansını arttırabilir. Bir attan düştükten sonra at korkusu gelişiminden kaçınmak için yapılacak en iyi şeyin, en kısa sürede tekrar ata binmek olduğunu herhalde duymuşsunuzdur. Aynı şey sosyal kaygı için de geçerlidir. Travmatik bir sosyal deneyimden sonra sosyal bir durumdan kaçınırsanız, bu durumdan korku geliştirme şansınızı artırabilirsiniz.

İnançlar Sosyal Kaygıya Nasıl Katkıda Bulunur?

Birinci ve 6. Bölüm'de tartışıldığı gibi, sosyal kaygısı yüksek olan insanlar sosyal durumlar hakkında, daha az kaygılı kişilere göre daha olumsuz bir şekilde düşünme eğilimindedir. Kaygı uyandıran düşünceler, yorumlar ve öngörüler bir kişinin sosyal durumlarda korku ve kaygı hissetmesine yol açabilir.

Sosyal kaygıda düşünmenin rolünü araştıran çok sayıda çalışma vardır. Kaygı verici inançlarını değiştirmekte insanlara yardımcı olmanın da, onların sosyal kaygısının azalmasının etkili bir yolu olduğunun kanıtları vardır. Düşünme ve sosyal kaygı üzerindeki araştırmalar, başka yerlerde gözden geçirilmiştir (Antony ve Swinson 2000; Hirsch ve Clark 2004). Bu araştırmaların bazı önemli noktaları, aşağıdaki bulguları kapsamaktadır:

- Yüksek sosyal kaygı yaşayan insanlarda, önemli sosyal kaygısı olmayan kişilerle karşılaştırıldığında (sonuçları açısından), olumsuz sosyal olayların meydana gelme olasılığı daha yüksek ve daha masraflıdır.
- Bu insanlar kendi performanslarını (bir konuşma sırasında olduğu gibi), sosyal kaygısı daha az olan kişilere göre daha fazla eleştirel yorumlama eğilimindedirler.
- Fiziksel belirtilerinin (kızarma gibi) başkalarınca fark edilme derecesini abartma eğilimindedirler.

- Daha az kaygılı insanların fiziksel belirtilerini (titreme, terleme ve benzeri), diğer insanların, ciddi bir kaygı sorunu veya bazı ruhsal hastalıkların bir bulgusu olarak yorumlayacaklarını varsaymaları daha olasıdır. Tersine, sosyal kaygısı olmayan insanlar, fiziksel uyarılma belirtilerinin başkalarınca fark edilmesi hakkında daha az kaygılanırlar. Bunun yerine, önemli sosyal kaygısı olmayan insanlar, başkalarının fiziksel belirtilerini normal olarak (belki sıcak olma, aç olma ve benzerinin bulgusu) sayarlar.
- Belirsiz bir sosyal durumla karşılaşıldığında (örneğin, başka birinin bakışı veya bir telefon aramasına dönülmemesi), sosyal kaygısı yüksek olan kişilerin bu durumu olumsuz yorumlama eğilimi yüksektir.
- Sosyal kaygı, belirsiz veya tarafsız yüz ifadelerini, daha olumsuz bir ifadeye sahip olarak değerlendirme ile ilişkilidir.
- Daha az kaygılı kişilerle karşılaştırıldığında, sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin sosyal tehdidi simgeleyen bilgiye, tehdit edici olmayan bilgiye göre daha fazla dikkat etmeye eğilimlidirler. Örneğin, kelime listelerine bakmaları istendiğinde, sosyal olarak kaygılı insanların, daha az kaygılı kişilere göre sosyal kaygı ile ilgili kelimelere ("yüz kızarması" veya "davet" gibi sözcükler) bakmak için daha fazla zaman harcarlar.
- Sosyal kaygı, özellikle yüz ifadesi olumsuz veya eleştirel ise, diğer insanların yüzlerini daha iyi tanıma ve anımsama ile ilişkilidir.

Birlikte ele alındığında, bu çalışmalar sosyal kaygı ve sosyal kaygı bozukluğunun, sorunu aslında daha da kötüleştirebilen düşünme biçimleri ile ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Bölüm 6'da, kaygı verici düşüncelerinizi değiştirmenin ve onların yerine, daha az kaygı verici ve daha gerçekçi düşünme şekillerini yerleştirmenin yollarını tartışacağız. Çoğunlukla sosyal kaygı ile ilişkili olumsuz düşünme biçimleri üzerine bilişsel davranışçı terapinin etkilerini araştıran bir dizi çalışma, tedavinin olumsuz düşüncede bir azalmaya yol açtığını bulmuştur (Hirsch ve Clark 2004).

Davranışlar Sosyal Kaygıya Nasıl Katkıda Bulunur?

Bölüm 1'de tartışıldığı gibi, sosyal durumlardan kaçınma, uzun dönemde sosyal kaygıyı arttırıcı bir etkiye sahiptir. Diğer bir deyişle, sosyal kaygısı olan kişilerin korkularıyla başa çıkmak için en sık kullandıkları bu yöntem, aslında bu sorunu daha da kötüleştirebilir.

Ayrıca, sosyal durumlarda kendilerini korumak üzere kullandıkları bazı davranışlar, aslında sosyal kaygı bozukluğu olan insanların çok korktuğu sonuca –başkalarından olumsuz bir tepki görmek– yol açabilir. Örneğin, eğer ne zaman bir davette başka kişilerle konuştuğunuzda; çok sessiz konuşur, göz ilişkisinden, görüşlerinizi ve düşüncelerinizi ifade etmekten kaçınırsanız, insanlar başka biriyle konuşmayı tercih edebilir. Onlar davranışlarınızı, konuşmak istemediğiniz veya zor bir kişi olduğunuzu gösteren bir işaret olarak yorumlayabilirler. Korkulan durumlardan kaçınmak yerine, onlarla yüzleşmeye ve zamanla korkunuzun sürmesine yardım eden güvenlik davranışlarınızı durdurmaya yönelik yöntemlere ilişkin tartışma için 7. ile 9. bölümlere bakın. Ve 10. Bölüm'de, iletişim ve sosyal becerileri geliştiren yöntemleri tartışacağız.

3 Sosyal Kaygınızı Tanıma

Niçin Özdeğerlendirme Yapılır?

Bir psikolog, psikiyatrist veya başka bir ruh sağlığı uzmanının belirli bir sorunu olan bir bireye yardımcı olmak için başlangıçtaki ilk adım, değerlendirme ve ölçme dönemidir. Bu değerlendirme süreci, mümkün olan en iyi tedavi planını formüle etmek üzere sorunun doğasını ve kapsamını en iyi şekilde anlamak için gereksinilen bilgiyi toplamayı kapsar. Bu ilk değerlendirme, neredeyse her zaman bir görüşmeyi kapsar ve ayrıca çeşitli anketler ve standart testleri içerebilir. Bazen terapist, kişiden belirli düşünce ve davranışları izlemek için bir günlük tutmaya başlamasını isteyebilir.

Sosyal kaygı durumunda, bir klinisyen ilk seansı (hatta ilk birkaç seansı) danışanın sosyal kaygısı, yaşayabileceği diğer zorluklar ve kişinin genel geçmişi ve yaşam deneyimleri hakkında sorular sorarak harcayabilir. Bireyden ayrıca sosyal kaygı ve ilgili sorunları ölçen bir dizi anketi yanıtlaması istenebilir. Ayrıca, danışandan genellikle sosyal durumlardaki kaygılarını, depresif duygularını ve sorunun diğer yönlerini ölçmek için oturumlar arasında günlük kayıtlarını tamamlaması istenir. Değerlendirme süreci klinisyenin, kişinin sorunlarını anlamasına yardımcı olur ve uygun bir tedavi yöntemi seçmek için yararlıdır. Ayrıca belirli değerlendirmeleri tekrarlamak, zaman zaman klinisyene tedavinin işe yarayıp yaramadığını ölçme olanağı verir (Antony ve Rowa 2005).

Aynı şekilde, ayrıntılı bir özdeğerlendirme, sosyal kaygı ile ilgili zorluklarınızı anlamanıza ve ele almanıza yardımcı olacaktır. Sosyal kaygınızı değiştirmek üzerinde çalışmaya başlamadan önce, dikkatli bir özdeğerlendirme yapmanızı şiddetle öneririz. Bu değerlendirme sürecinin, aşağıdaki dört temel yararı olacaktır. Bunlar:

1. Sosyal kaygınızın şiddetini ölçmenize izin verin
2. Anahtar sorun alanlarını belirlemenize yardımcı olun
3. En uygun tedavi yöntemlerini seçmeyi kolaylaştırın
4. Bu kitapta tanımlanan yöntemleri kullandıkça, gelişiminizi ölçmek için bir fırsat sağlayın

Şimdi bu konuların her birini daha ayrıntılı olarak tartışacağız.

Sosyal Kaygınızın Şiddetini Ölçme

"Şiddet" terimi, 1) sosyal ve performans durumlarında korkunuzun şiddeti; 2) sosyal kaygınızı tetikleyen farklı durumların çeşitliliği, 3) yaşadığınız yoğun sosyal kaygının sıklığı; 4) sosyal kaygınızın günlük yaşamınız, kariyeriniz ve ilişkileriniz üzerindeki etkisi ve 5) sosyal olarak kaygılı olmanın sizi rahatsız etme derecesi gibi değişkenleri dikkate alır.

Genellikle, sosyal kaygının şiddeti arttıkça, tipik olarak korkunun şiddeti, etkilenen durumların sayısı, kaygının yaşandığı sıklık, günlük işlevi engelleme düzeyi ve kişinin korkusundan rahatsızlık duyma derecesi de artar.

Çalışma Sorunlarının Tanımlanması

Eğer birçok insan gibiyseniz, olasılıkla bir dizi farklı sosyal durumda kaygı yaşarsınız. Kapsamlı bir özdeğerlendirme, hangi korkuları öncelikle çalışmaya karar vermenizde size yardımcı olacaktır. İlk önce, korktuğunuz ve kaçındığınız durumları belirlemek önemli

olacaktır. Daha sonra, önceliklerinizi –yani, sorunun ilk önce hangi yönlerini çözmeye başlamak isteyeceğinizi– tanımlamanız gerekecektir. Önceliklerinizi seçerken, aklınızda tutmanız gereken bazı öneriler burada verilmiştir:

- Hızlı değişiklikler görebileceğiniz sorunlar üzerinde çalışmaya başlayın. Hızlı iyileşmeler sizi, daha zor durumlar üzerinde bir şekilde çalışmaya motive etmeye yardımcı olacaktır.
- Günlük yaşamınızı en çok engelleyen korkular üzerinde çalışmayı deneyin. Sizin için daha az önemli korkular yerine, yaşamınız üzerinde çok daha büyük bir etkisi olan, en çok kısıtlayıcı korkularla yüzleşebilin.
- Tedavi amaçlarınızdan biri sizin için çok önemli ancak başa çıkmak çok bunaltıcı ise, bu hedefi daha küçük, daha yönetilebilir hedeflere bölün. Örneğin, çıkmaktan korkuyorsanız, bu durumu; çekici bir sınıf arkadaşına "merhaba" demek, arka arkaya birkaç hafta sınıf arkadaşı yanında oturma, dersten sonra sınıf arkadaşı ile konuşma, sınıf arkadaşı ile çalışma önerisi ve sınıf arkadaşından dersten sonra sizinle akşam yemeği yemesini istemek gibi basamaklara bölerek korkunuz üzerinde çalışabilirsiniz.

Değişim için En İyi Yöntemleri Seçmek

Bir özdeğerlendirme, hangi tedavi yöntemlerinin kullanılacağına karar vermenize de yardımcı olabilir. Birçok olguda, seçtiğiniz özgül tedavi yaklaşımları, özdeğerlendirmenizde sizin belirlediğiniz etkenlerle doğrudan ilgili olacaktır. Bir değerlendirmenin, en iyi tedavi yaklaşımlarını seçmenizde size nasıl yardımcı olacağına ilişkin aşağıdaki örnekleri göz önünde bulundurun.

- Hangi durumlardan korkacağınızı ve kaçınacağınızı belirlemek, üzerine gitme alıştırmaları için hangi durumların seçileceğini belirlemekte size yardımcı olacaktır.
- Kaygılı olduğunuzda yaşadığınız fiziksel duyumlardan ne ölçüde korktuğunuzun belirlenmesi, rahatsız edici fiziksel duyumların üzerine gidip gitmeyeceğinizi belirlemekte size yardımcı olacaktır. (9. Bölüm'de açıklandığı gibi)
- Sosyal becerilerinizin geliştirilebileceği alanların değerlendirilmesi, girişkenlik, topluluk önünde konuşma, tanışma veya genel iletişim ile ilgili beceriler üzerinde çalışmak için zaman geçirip geçirmeyeceğinize karar vermenizde size yardımcı olacaktır (Çeşitli sosyal ve iletişim türlerini geliştirme yöntemleri için 10. Bölüm'e bakınız).
- Sosyal kaygınız için ilaç almaya karar verirseniz, hangi ilacın deneneceğinin seçimi, ilaçlara daha önceki yanıtınıza, aldığınız diğer ilaçlarla olası etkileşimlere, sahip olabildiğiniz diğer tıbbi durumlara, tahammül edebileceğiniz yan etkilere yanısıra diğer bir dizi etkene bağlı olacaktır. İlaç kullanmayı gözönünde bulunduruyorsanız, bu konular hakkında düşünme özdeğerlendirmenizin bir parçası olmalıdır (5. Bölüm'e bakınız).

İyileşmenizi Değerlendirme

Değerlendirme, sadece tedavinizin ilk aşaması için değildir. Aksine değerlendirme süreci, tedavi boyunca ve hatta tedavi bittikten sonra bile devam etmelidir: Değerlendirme sürecinin tedavi boyunca sürdürülmesi, size bu kitapta açıklanmış yöntemlerin kullanımının bir sonucu olarak, sosyal kaygınızın ne kadar çok düzeldiğine ilişkin bir ölçüm yolu sağlayacaktır. Ayrıca, tedavi sonlandırıldıktan sonra

zaman zaman özdeğerlendirmeler yapmak, tedavi kazanımlarınızın zaman içinde devam edip etmediğini bilmenize olanak sağlayacaktır.

Adım Adım Özdeğerlendirme Üzerine Rehber

Sosyal kaygıyı tedavi eden terapistler ve klinisyenler, danışanları değerlendirmek için bir dizi araçlar kullanır. Bunlardan en yaygın olanları aşağıdakileri kapsamaktadır.

Klinik Görüşmeler

Görüşmeler, bir kişiye geçmişi, kaygı belirtileri ve ilgili sorunlar hakkında özgül sorular sormayı kapsar. Yalın bir şekilde konuşmak, birisini tanımanın ve onun sorunlarını öğrenmenin kolay bir yoludur.

Anketler

Anketler, bir kişinin tedavi başlamadan önce ve olasılıkla tedavi sırasında ve tedavinin sonlandırılmasından sonra tamamladığı kağıt ve kalem testlerini kapsar. Onlar, görüşmede ele alınmayan ek bilgiler sağlamanın yanısıra görüşmede sağlanan bilgiyi doğrulamak ve genişletmek için de kullanılır.

Günlükler

Günlükler, terapi seansları arasında günlük olarak doldurulur. Onlar, karmaşık bir olayın tüm ayrıntılarını daha sonra hatırlamak zorunda olmaktan çok, kişiye, oluştukça duygu ve düşüncelerini kaydetme fırsatı sağladığı için yararlıdır.

Davranışsal Değerlendirme

Davranışsal değerlendirme, bir kişinin davranışını doğrudan gözlemlemeyi veya kişinin belirli bir davranış gerçekleştirmesini istemeyi ve ardından bu durumda ortaya çıkan düşünce ve duyguları

ölçmeyi kapsar. Sosyal kaygı için en yaygın davranışsal değerlendirme türleri, davranışçı yaklaşım testi ve davranışsal rol yapma'dır. Bunlar bir kişinin, korkulan sosyal bir duruma girmesini (davranışsal yaklaşım testi) veya korkulan bir durumda rol oynamayı sergilemesini (davranışsal rol yapma) ve kişinin korku düzeyini, kaygı verici düşüncelerini ve diğer deneyimlemelerini kapsar.

Bu değerlendirmeler genellikle bir psikolog, psikiyatrist veya diğer uzmanlar tarafından yapılmakla birlikte, her biri, özdeğerlendirmenizin bir parçası olacak şekilde uyarlanabilir. Değerlendirmenizin aşağıdaki üç adımı içermesini öneriyoruz:

- ❑ Kendinizle görüşme yapın. Örneğin, kaygınız ve ilgili sorunlar hakkında önemli soruları yanıtlayın.
- ❑ Kaygı günlükleri tutun. Bir örnek, 1. Bölüm'de yer alan Sosyal Kaygının Üç Bileşenini İzlem Formu'dur.
- ❑ Davranışsal bir yaklaşım testini veya rol oynama işlemini tamamlayın.

Kendinizle Görüşme

Bir psikolog, psikiyatrist veya başka bir ruh sağlığı çalışanı ile herhangi bir profesyonel ilişki, klinisyenin, danışanının sorunlarına ilişkin sorular sorduğu klinik görüşme ile başlar. Bu görüşme klinisyene; sorunun en önemli özelliklerini ve etkin bir tedavi planı geliştirmeye yönelik ilk adımı belirlemesinde yardımcı olur. Bu amaç doğrultusunda size, sorununuza ilişkin önemli soruları sizin yanıtladığınız bir kendinizle görüşme yapmanızı öneriyoruz.

Bu süreçte size yardımcı olmak için, özdeğerlendirmenizin başında yanıtlamayı denemeniz gereken on temel soru belirledik. Bu soruların yanıtları, aşağıdakileri yapmanıza yardımcı olacaktır: sosyal kaygının aslında sizin için bir sorun olup olmadığına karar vermek; sosyal kaygınıza katkıda bulunan etkenleri belirlemek ve en

çok çalışmanız gereken belirli durumları seçmek. Dördüncü Bölüm'ün başında bir tedavi planı geliştirmenize yardımcı olacak ek sorular önereceğiz.

Hangi Sosyal Durumlar, Korkmanıza ya da Kaçınmanıza Yol Açıyor?

Aşağıdaki durumların her biri için (Bölüm 1'de tanımlandığı gibi, kişilerarası durumlar ve performans durumları şeklinde bölünen) 0 ile 100 arasında bir puan verin:

1) kendine özgü veya ortalama bir etkileşim sırasında bu durumdan ne ölçüde korktuğunuz ve

2) tipik olarak bu durumdan ne ölçüde kaçındığınız. Örneğin, çok yüksek bir sunum yapma korkunuz varsa ancak durumun sadece yarısından kaçınıyorsunuz, korku puanınız 80 ve kaçınma puanınız 50 olabilir. Daha önce hiç karşılaşmadığınız bir durumda ise puanlarınız, sizin bu durumu ne kadar korkacağınızı hayal ettiğinize ve bu durum eğer zaman zaman ortaya çıksaydı, bu durumdan ne kadar kaçınacağınıza dayanır. Korku ve kaçınma düzeylerinizi derecelendirmek için aşağıdaki ölçekleri kullanın.

Korku Ölçeği

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Hiç		Hafif			Orta			Şiddetli		Çok Şiddetli

Kaçınma Ölçeği

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Hiç Kaçınma Yok		Nadiren Kaçınma			Bazen Kaçınma			Çoğu zaman Kaçınma		Her zaman Kaçınma

Korkulan Sosyal Durumlar Çalışma Kağıdı

Kişilerarası Durumlar (başkalarıyla etkileşim)

Korku	Kaçınma	Durum
		Birisine çıkma teklif etmek
		Bir sınıf arkadaşı veya iş arkadaşınızla bir konuşma başlatmak
		Bir partiye gitmek
		Akşam yemeğinde, arkadaşları evde ağırlamak
		Yeni insanlarla tanışmak
		Bir arkadaşla telefonda konuşmak
		Bir yabancıyla telefonda konuşmak
		Kişisel bir düşünceyi ifade etme (örneğin, yakın zamanda gördüğünüz bir film veya okuduğunuz bir kitap hakkındaki görüşlerinizi ifade etmek)
		Bir iş için görüşme yapmak
		Girişken olmak (uygun olmayan bir talebi reddetmek gibi)
		Bir eşyayı, mağazaya iade etme
		Bir restoranda yemeği geri gönderme
		Göz ilişkisi kurma
		Diğer (tanımlayınız) .....
		Diğer (tanımlayınız) .....
		Diğer (tanımlayınız) .....

Performans Durumları (başkaları tarafından izlenmekte olmak)

Korku	Kaçınma	Performans
		İşyerinde bir sunum yapmak
		Bir partide veya aile toplantısında kadeh kaldırmak
		İşyerinde veya okulda toplantılarda konuşmak
		Başkalarının önünde spor yapmak veya aerobiğe katılmak
		Başkasının düğününde, bir düğün partisinde ayakta durmak
		Başkalarının önünde şarkı söylemek veya müzik yapmak
		Başkalarının önünde yemek yemek veya içmek
		Odada, başkalarıyla ortak banyo kullanmak
		Başkalarının izlediği bir durumda yazı yazmak (çek imzalama gibi)
		Toplulukta açık bir hata yapmak (örneğin, birsözcüğü yanlış telaffuz etmek)
		Kalabalık bir yerde yürüyüş yapmak veya koşmak
		Kendinizi, bir grubun önünde tanıtma
		Kalabalık bir mağazada alışveriş yapmak
		Diğer (belirtin) .....
		Diğer (belirtin) .....
		Diğer (belirtin) .....

Hangi Değişkenler Kaygınızı Daha İyi veya Daha Kötü Etkiler?

Özdeğerlendirmenizde önemli bir adım, belirli bir durumda korkunuzu daha iyi ya da daha kötü hale getiren değişkenlerin farkında olmaktır. Örneğin, diğer insanlarla birlikte yemek yemekten korkuyorsanız, bu durumda korkunuzu etkileyebilecek –kiminle yediğiniz, nerede yediğiniz ve ne yediğinizi kapsayan– birçok etken vardır. Belirli bir durumda korku düzeyinizi etkileyen değişkenleri belirleme, bu kitapta daha sonra tartışılan üzerine gitme yöntemine dayanan teknikleri kullanmaya başladığınızda, uygun alıştırmaları kurgulamanıza yardımcı olur.

Sosyal durumlarda, bazen bir kişinin korkusunu ve kaygısını etkileyen değişkenlerin bir listesi aşağıdadır. Her bir madde için, listelenen değişkenin, korktuğunuz sosyal durum türlerinde, korku veya rahatsızlık düzeyinizi ne ölçüde etkilediğine göre o ile 100 arasında değişen bir puan verin. Örneğin, bir kadınla konuştuğunuzda, bir erkekle konuştuğunuza kıyasla çok daha kaygılı iseniz, kaygınız üzerinde diğer kişinin cinsiyetinin etkisini yaklaşık olarak 75 veya 80 olarak değerlendirebilirsiniz. Puanınızı bulmak için aşağıdaki ölçeği kullanın.

Rahatsızlık Ölçeğinize Etkisi

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Hiç etki Yok		Küçük etki			Orta derecede etki			Büyük etki		Çok büyük etki

Kaygınızın Değişkenleri

Diğer Kişinin Özellikleri ve Rahatsızlığınız Üzerindeki Etkisi

Rahatsızlığınız Üzerindeki Etki	Madde (diğer kişinin özellikleri)
	Yaş (diğer kişinin daha büyük, daha genç veya sizinle aynı yaşta olması)
	Diğer kişinin cinsiyeti (aynı cins, karşı cins)
	Diğer kişinin ilişki durumu (evli, biriyle çıkan, bekâr)
	Diğer kişinin fiziksel çekiciliği
	Diğer kişinin uyruğu veya etnik kökeni
	Diğer kişi, kendinden ne kadar emin göründüğü
	Diğer kişinin, ne kadar saldırgan veya öne çıkmaya eğilimli göründüğü
	Diğer kişinin ne kadar ilginç göründüğü
	Kişinin iyi bir mizah anlayışına sahip olup olmadığı
	Diğer kişinin finansal olarak ne kadar başarılı olduğu
	Diğer kişinin ne kadar iyi giyindiği
	Diğer (belirtin) .....
	Diğer (belirtin) .....

Diğer Kişinin Özellikleri ve Rahatsızlığınız Üzerindeki Etkisi

Rahatsızlığınız Üzerindeki Etki	Madde (diğer kişiyle ilişkiniz)
	Diğer kişiyi ne kadar iyi tanıyorsunuz? (aile bireyi, yakın arkadaş, tanıdık, yabancı ve benzeri)
	Diğer kişiyle ne kadar samimi ve yakınsınız?
	Kendinizle, diğer kişi arasında bir çatışma öyküsü olup olmadığı
	Sizinle diğer kişi arasındaki ilişkinin türü (örneğin, yönetici, iş arkadaşı, çalışan)
	Diğer (belirtin) .....
	Diğer (belirtin) .....

Kendinizi Nasıl Hissettiğiniz ve Rahatsızlığınız Üzerindeki Etkisi

Rahatsızlığınız Üzerindeki Etki	Madde (kendinizi nasıl hissettiğiniz)
	Genel olarak ne kadar yorgunsunuz?
	O zaman, yaşamınızdaki genel stres düzeyi
	Tartışılan konu sizin için ne kadar tanıdık?
	Duruma girmeden önce ne kadar hazırlıklı olduğunuz (örneğin, sunumunuzu prova etme şansınız olup olmadığı)
	Diğer (belirtin) .....
	Diğer (belirtin) .....

Durumun Özellikleri ve Rahatsızlığınız Üzerindeki Etkileri

Rahatsızlığınız Üzerindeki Etki	Madde (durumun özellikleri)
	Aydınlatma (örneğin, ışık düzeyi, herhangi bir kaygı belirtisinin görülebileceğini hissettiğiniz kadar yüksektir)
	Durum ne kadar resmi? (örneğin, bir düğün resepsiyonunda yemeye karşın, arkadaşlarla sıradan bir akşam yemeği yemek)
	İlgili kişi sayısı (birkaç iş arkadaşına sunum yapmaya karşılık dolu bir oditoryuma sunum yapmak)
	İlgili etkinlik (yemek yeme, konuşma, yazı yazma ve benzeri)
	Fiziksel konumunuz (oturmuş, ayakta durma ve benzeri)
	Daha rahat hissetmek için alkol veya ilaç kullanıp kullanmadığınız
	Bu durumda ne kadar süre kaldığınız
	Diğer (belirtin) .....
	Diğer (belirtin) .....

Duygularınız Nedir ve Onlara İlişkin Neler Hissedersiniz?

Aşağıda, insanların bazen kendilerini kaygılı, üzüntülü veya korkmuş hissettiklerinde yaşadıkları fiziksel duyumların bir listesi bulunmaktadır. Her bir madde için, kaygı uyandıran tipik bir sosyal durum sırasında, ilk önce duygu yoğunluğunuzu yansıtan bir puan (0 ile 100 arasında) vermelisiniz. "0" puan, hiçbir duyum yaşamadığınız ve "100" puan ise, tipik olarak sizin için sorun oluşturan sosyal durumlarla karşılaştığınızda, duyumunuzun son derece yoğun olduğu anlamına gelir.

Ardından, 0 ile 100 arasında bir ölçek kullanarak, diğer insanların önünde ne kadar korku duygusu yaşadığınızı puanlayın. "0" puan, başkalarının önünde duyum deneyimlemeye ilişkin hiçbir şekilde endişelenmediğiniz ve "100" puan, başkalarının önünde duyum deneyimlemekten son derece korktuğunuz anlamına gelmektedir.

Fiziksel Duyumların Şiddeti Ölçeği

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Hiç Yok		Hafif			Orta		Şiddetli			Çok şiddetli

Başkalarının Önünde Fiziksel Duyumlara Sahip Olma Korkusu Ölçeği

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Hiç korku Yok		Hafif korku			Orta derecede korku		Şiddetli korku			Çok şiddetli korku

---

Duyumların Şiddeti	Duyumlardan Korkunuz	Duyum
		Kalp atışında hızlanma
		Nefes darlığı veya boğulma duyguları
		Baş dönmesi veya sersemlik hissi
		Yutma güçlüğü, boğulma duyguları veya boğazda bir yumru hissi
		Titreme veya sarılma (ellerde, dizlerde, dudaklarda veya tüm vücutta)
		Kızarma
		Bulantı, ishal veya yüreğin pır pır etmesi
		Aşırı terleme
		Seste titreklik
		Ağlamak
		Konsantrasyon güçlüğü (söylemeye çalıştığınız şeyi unutmak)
		Bulanık görme
		Uyuşma ve karıncalanma hissi
		Gerçekdışılık veya bedeninizden veya çevrenizdeki nesnelerden ayrılma hissi

Kaslarda gerginlik, ağrı veya güçsüzlük
Göğüs ağrısı veya göğüs kaslarında gerginlik
Ağız kuruluğu
Sıcak basması veya titreme
Diğer (belirtin) .....
Diğer (belirtin) .....

Kaygınızı Tetikleyen İnançlarınız, Öngörüleriniz ve Beklentileriniz Nedir?

Bölüm 1'de tartışıldığı gibi, inançlarınızın sosyal durumlarda kendinizi nasıl hissettiğiniz üzerinde büyük etkisi vardır. Örneğin, başkalarının; size ilişkin aptal, zayıf veya çekici olmadığınızı düşüneceklerine ilişkin bir beklentiniz varsa; çevrenizde diğer insanların varlığında kaygılı olmanız çok olasıdır. Diğer yandan, özellikle başkalarının özgül bir durumda sizin hakkınızda ne düşündüğü konusunda endişe etmiyorsanız, kendinizi rahat hissetmeniz çok daha olasıdır. Genellikle inançlarımız ve tahminlerimiz, gerçekliğe dayanmaz. Sosyal ve performans durumlarında, çok fazla kaygı yaşayan kişiler için, bu durumlarla ilgili inançlar ve beklentiler genellikle olumsuzdur. Bu düşünceler tehlike olasılığını abartmaya ve kişinin bunu yapmak için bir nedeni olmasa bile, en kötüsünü beklemesine yol açar.

Bilişsel terapi, daha gerçekçi alternatif inançları dikkate alarak, insanların kaygı verici inançlarını, öngörülerini ve beklentilerini tanıma ve değiştirmelerini öğretmeyi kapsar. Ancak düşüncelerinizi değiştirmeden önce, bunları gözlemleyebilmeniz ve onların gerçekdışı olup olmadıklarına ve kaygınıza katkıda bulunup bulunmadığına karar vermeniz gerekir.

Bölüm 1'de, sosyal kaygıya katkıda bulunan düşünce ve beklenti örnekleri kaydedilmiştir. Bunlardan bazıları, "Herkesin beni sevmesi önemlidir" ve "Hiç kimse, ilginç olduğumu düşünmeyecek" gibi temel varsayımları kapsar. Diğer kaygı uyandıran düşünceler, "Sınıfa erken gelirsem, söyleyecek bir şey düşünemeyeceğim" ve "Ellerimin titrediğini fark ederlerse, insanlar garip olduğumu düşünecekler" gibi özgül bir duruma daha fazla odaklanabilir.

Kendi kaygı uyandıran düşüncelerinizi tanımlamak için aşağıdaki adımları izlemenizi öneririz. İlk olarak, Bölüm 1'de listelenen kaygı uyandıran düşünce örneklerinden bazılarını gözden geçirin. Bunlar, sıklıkla sosyal kaygı ile ilişkili olan düşünce türleri hakkında bir fikir verecektir. Ardından, özellikle zorlu bulduğunuz sosyal durumları (örneğin, yabancılarla konuşmak, diğer insanlarla yemek yemek, toplantılarda konuşmak) düşünün ve aşağıdaki soruları yanıtlamayı çalışın. Bu sorulara verdiğiniz yanıtlar, size, kaygınızın sürüp gitmesine yardımcı olan düşünce, öngörü ve beklenti türlerine ilişkin bir fikir verecektir.

Kaygınızı Tetikleyen İnançlar

Bu durumda ne olacağından korkuyorum?

Bu durumda insanlar benim hakkımda ne düşünebilir?

İyi bir izlenim bırakmam, hemen her zaman önemli mi? Niçin?

Bu durumda nasıl tepki vereceğim (hangi belirtileri göstereceğim)?

Beklentilerim gerçekleşirse ne olur? Bu neye yol açabilir?

Kaygıma katkıda bulunan başka inançların veya öngörülerin farkında mıyım?

Kaygılı Davranışlarınız Neler?

Kaygı ve korkuya genellikle, bu rahatsız edici duyguları azaltmak için güçlü bir şeyler yapma dürtüsü eşlik eder. Kaygınızı azaltmak için kullandığınız davranışlar var mı? İşte bazı örnekler:

Sosyal durumlardan kaçınma. Girmeyi reddettiğiniz durumlar var mı? Örneğin, özellikle oradaki insanları tanımadığınızda, partilere gitmekten kaçınıyor musunuz? Telefon çaldığında, yanıt vermekten kaçınır mısınız? Önemli olduklarında bile sunum yapma fırsatlarını reddeder misiniz? Kaçınma, korku ve kaygınızı sürdürmeye yardımcı olan en sık davranışlardan biridir. Bu bölümün başında, çeşitli sosyal durumlardan ne ölçüde korktuğunuz ve kaçındığınızı puanladınız. Kaygılı davranışlarınızı gözden geçirmenin bir parçası olarak, bu listeye tekrar bakın ve en azından kaçınmaya eğilimli olduğunuz durumları kaydedin. Aklınıza gelen başka durumlar varsa, bunları aşağıda listeleyin.

Algılanan eksikliklerin aşırı telafisi. Sahip olduğunuzu algıladığınız kusurları veya hataları telafi etmek için, sosyal durumlarda aşırı çaba gösterme davranışınız var mı? Örneğin, çok fazla malzemeyi biraraya getirmek, sunumu ezberlemek veya notlardan kelime kelime okuyarak sunumlara fazla hazırlanıyor musunuz? Akşam yemeği için bir arkadaşınızla buluşmadan önce, aşırı kaygılı olma ve düşünce silsilenizi unutma olasılığına karşı söyleyeceğiniz her şeyi prova ediyor musunuz? İnsanların, kaygılı yapınızı anlamamaları için, kendinizi dışa dönük birisi gibi tanıtmak uğruna elinizden gelen her şeyi yapıyor musunuz? Bunların her biri, insanların kusur

olarak algıladıkları şeyi örtbas etmek için bazen nasıl aşırı telafi ettiklerine bir örnektir. Sosyal durumlarda hata veya kusur olduğunu düşündüğünüz şeyler için aşırı telafi örneklerini aşağıda listeleyin.

Aşırı kontrol ve güvence arayışı. Sosyal kaygı, utangaçlık ve performans kaygısı bazen insanların sık sık kontrol ve güvence arama davranışları ile uğraşmalarına yol açabilir. Saçınızın mükemmel olduğundan emin olmak için aynaya sık sık bakmak ve arkadaşlarınızdan sürekli olarak ilginç veya akıllı olduğunuza ilişkin güvence istemek örnekler arasındadır.

Zaman zaman onay aramak yararlı olsa da; sürekli onay arama, korkunuzun sürmesine yardımcı olarak olumsuz bir etki gösterebilir. Tekrar tekrar onay isteyerek, sizinle ilgili yanlış bir şey olduğu inancını güçlendirebilirsiniz. (Niçin bu kadar sık kontrol etmeniz gerekiyor?). Ayrıca, gereksinim duyabileceğiniz onaylanmayı sağlayarak, risk yönetimini asla öğrenemezsiniz. En sonunda, sürekli başkalarından onay istemek, başkalarının sizi nasıl gördüğünü olumsuz yönde etkileyerek, en büyük korkularınızdan bazılarının gerçek olmasına neden olabilir. Diğer insanlar, size sürekli bir şekilde onay vermek zorunda olmak nedeniyle bıkabilirler. Ayrıca, sürekli olarak başkalarından size ilişkin yargılarını sorarsanız (örneğin, ne kadar zeki, çekici veya ilginç olduğunuzu söylemeleri için), aslında onları, sizin için olabildiklerinden daha dikkatli olmaları ve ayrıntılı incelemeleri için eğitiyor olabilirsiniz.

Aşağıdaki alanda, aşırı kontrol veya onay arayışı ile meşgul olduğunuz anların bazı örneklerini kaydedin.

Diğer gizli kaçınma ve onaylanma davranışları. Algılanan eksiklikler için aşırı telafi ve aşırı kontrol davranışlarının her ikisi, güvenlik davranışlarına örnektir çünkü bunlar, sosyal durumlarda kendinizi daha güvende hissetmenize yardımcı olur. Korkulan durumlardan tamamen kaçınmanın aksine, bunlar daha gizli kaçınma davranışlarıdır ve fark edilmesi daha zor olabilir. Sosyal durumlarda kendinizi kaygılı hissetmekten korumak için kullandığınız daha başka gizli kaçınma veya güvenlik davranışları var mı?

Örneğin, sunum yapmanız gerekiyorsa, belirli bir yerde mi duruyorsunuz? Görünüşünüzde algıladığınız "kusurları" gizlemek için belirli kıyafetler giyiyor musunuz? Sorulara zaman kalmaması için sunumu kasıtlı olarak geç mi sonlandırıyorsunuz? Sunum sırasında, odağın sizin üzerinizde olmaması için, videolar veya slaytlar mı kullanıyorsunuz? İzleyici ile göz ilişkisi kurmaktan kaçınır mısınız? Bir partiye katılıyorsanız, başkalarıyla konuşmak zorunda kalmamak için, kasıtlı olarak iyi tanıdığınız birine yakın mı duruyorsunuz? Kaygınızın çok artmaması için, partiye gelir gelmez bir-iki içki içer misiniz? Diğer misafirlerle konuşmak zorunda kalmamak için mutfakta yardım etmeyi teklif ediyor musunuz? Diğer herkesle birlikte olmaktan kaçınmak için, sık sık banyo molaları alıyor musunuz? Partideki diğer konuklarla konuştuğunuzda, konuşmanın odak noktasını kendinizden uzak tutmak için, diğer kişiye çok soru sorar mısınız?

Bunların hepsi, sosyal durumlarda insanların bazen kullandığı gizli kaçınma yöntemlerinin örnekleridir. Bölüm 1'de tartışıldığı gibi, bu davranışlar kendinizi güvende hissetmenize yardımcı olarak kısa sürede kaygınızı azaltabilir. Bununla birlikte, uzun dönemde, onların tipik olarak kaygınızın zaman içinde doğal olarak azalmasını önleyici etkisi vardır, çünkü bu davranışlar gizli kaçınma yöntemlerine dayanmaksızın, bu durumun daha güvenli ve yönetilebilir olabileceğini öğrenmenizi engellerler. Aşağıdaki boşluklarda, sosyal durumlarda kaygınızı yönetmek için kullandığınız gizli kaçınma veya güvenlik davranışlarının örnekleri kaydedilmiştir. Bu davranışlar durumdan duruma farklılık gösterebileceğinden, beş farklı sosyal duruma kadar bu davranışları kaydedecek boşluk verilmiştir.

Sosyal Durum	Gizli Kaçınma ve Güvenlik Davranışları

Kendinizi "yanlış" insanlarla karşılaştırmak. Kendimizi değerlendirme yollarından biri, diğer insanlarla karşılaştırma yapmaktır. Okulda, kendi çalışmalarımızı başkalarının çalışmalarıyla karşılaştırarak bir fikir edinmek için, sınıf arkadaşlarımıza sınavlarında ne yaptıklarını sorarız. Adil bir şekilde ödeme yapılıp yapılmadığını bilmenin bir yolu kısmen bu bilgi olduğu için, iş arkadaşlarımızın maaşlarını merak ederiz.

Araştırmalar sürekli olarak çoğu insanın kendilerini (belirli bir konuda kendilerine benzer ya da hafifçe daha iyi olduklarını algıladıkları) başkalarıyla karşılaştırdığını bulmuştur. Örneğin, ortalama bir öğrencinin notlarını, diğer ortalama öğrencilerin veya ortalamadan biraz daha iyi olan öğrencilerin notları ile karşılaştırması olasıdır. Benzer şekilde, zirvedeki bir atlet kendi performansını, kendi kalitesini değerlendirmek için diğer en iyi sporcuların performansıyla karşılaştırma eğilimindedir. Bu sosyal karşılaştırma modeli mantıklıdır çünkü kendi performansınızı ölçmek için kullanabileceğiniz bilgileri sağlama olasılığı yüksektir. Kendinizi, belirli bir boyutta sizden çok daha iyi veya çok daha kötü olduğunu düşündüğünüz biriyle karşılaştırmak, özellikle sizinle ilgili olmayan bilgiler sağlayacaktır. Örneğin, çoğunlukla yerel kulüplerde çalan bir müzisyenseniz, başarınızı dünyadaki en popüler ve başarılı müzisyenlerle karşılaştırmak mantıklı değildir. Bu tür karşılaştırmalar yapmak, herhalde en iyileriyle rekabet edemeyeceğinizi algılayacağınız için olasılıkla kendinizi yetersiz hissetmenize neden olacaktır.

Merkezimizde yapılan araştırma (Antony ve ark. 2005), sosyal olarak kaygılı insanların, daha az kaygılı olanlara göre farklı türlerde sosyal karşılaştırmalar yaptığını göstermektedir. Özellikle, sosyal kaygı, daha sık "üst" karşılaştırmalar yapma eğilimi ile ilişkilidir. Başka bir deyişle, sosyal olarak kaygılı olan insanların kendilerini, onlardan daha iyi olarak algıladıkları insanlarla karşılaştırmaları daha olasıdır. "Üst" karşılaştırma yapma eğilimi, bireyin

karşılaştırma yaptıktan sonra kendini daha kötü hissetme olasılığını arttırır.

Kendinizi, sizden daha çekici, daha yetkin, daha az kaygılı, daha güçlü veya daha zeki olduğunu düşündüğünüz biriyle karşılaştırdığınız son örnekleri düşünebiliyor musunuz? Veya başka bir konuda, "üst" bir karşılaştırma yaptınız mı? Sonrasında kendinizi nasıl hissettiniz? Kendinizi genellikle tipik veya ortalama olarak algıladığınız kişilerden çok, belirli bir konuda ideal veya mükemmel olduğunu düşündüğünüz insanlarla karşılaştırmaya eğilimli misiniz? Aşağıdaki alanda, kendinizi bir şekilde sizden "daha iyi" biriyle karşılaştırdığınız zaman örneğini tanımlayın.

'İnsanî Beceriler'inizi Geliştirmekten Yararlanabilir misiniz?

Herkesin belirli bir mesajı, başka bir kişiye veya gruba nasıl aktaracağını bilmedikleri için yanlış izlenim bıraktığı zamanları vardır. Genellikle, sıkça meydana gelmedikçe veya tehlikede olan çok şey olmadığı sürece, bu büyük bir sorun değildir.

Çoğu durumda, sosyal olarak kaygılı olan insanlar iyi sosyal becerilere sahiptir ancak sosyal becerilerinin gerçekte olduğundan çok daha kötü olduğunu varsayma eğilimindedirler. Dahası, kaygıları azaldıkça ve korktukları durumlarda başkalarıyla etkileşim kurma konusunda daha fazla pratik yaptıkça, becerileri zamanla gelişir. Aşağıda, becerilerinizi geliştirmek için çalışmayı düşünebileceğiniz alanlara bazı örnekler verilmiştir. Bu, yıllar içinde kaçınma

eğiliminde olduğunuz ve bu nedenle yolunuzu açmanın bazı inceliklerini öğrenme fırsatı bulamamış olduğunuz durumlar için özellikle yararlı olabilir. Örneğin, daha önce hiç çıkmadıysanız, olumlu bir yanıt alma şansınızı en üst düzeye çıkarmak için; birisine nasıl çıkma teklif edileceğini bilmeden önce, biraz pratik yapmanız gerekebilir. Örnekleri okurken, üzerinde çalışmak isteyebileceğiniz insanî becerileri belirlemeye çalışın. Yanıtlarınızı kaydetmek için, bu bölümün sonunda boşluk vardır.

Girişkenlik. Girişken olmakta zorlanıyor musunuz? Başka bir deyişle, birileri sizden yapmak istemediğiniz bir şey yapmanızı isterse, hayır demeniz zor mu? Size haksız davranıyorlarsa veya işten paylarına düşeni yapmıyorlarsa, insanlardan davranışlarını değiştirmelerini istemek zor mu? Çoğu insan bu gibi durumlarla, doğrudan ve girişken bir şekilde başa çıkmakta zorlanır. Bununla birlikte, girişken iletişim gerektiren durumlarda ne kadar çok zorluk yaşarsanız, girişkenlik becerilerini öğrenmeyi o kadar fazla istemelisiniz.

Beden dili, ses tonu ve göz ilişkisi. Diğer insanlarla göz ilişkisi kurmakta zorluk çekiyor musunuz? Ses tonunuz veya beden diliniz, başkalarıyla etkileşime açık olmadığınıza ilişkin mesaj veriyor mu? Bu tür mesajları ileten davranışlar şunları içerebilir: Çok sessiz bir şekilde konuşmak veya cümlelerinizin sonunda sesinizin alçalmasına izin vermek, onlarla konuşurken diğer insanlardan uzak durmak, sorulara çok kısa yanıtlar vermek ve "kapalı" bir beden duruşu sergilemek (kollarınızı ve bacaklarınızı çaprazlamak gibi). Bu davranışları sosyal durumlarda kendinizi korumak için kullanabilseniz de, aslında başkalarını uzaklaştırarak bunun tam tersi bir etki yaratabilir. Başkalarına, kullanım dışı (olmadığınız) olduğunuz mesajı verirseniz, onların sizi yalnız bırakma olasılıkları daha fazla olacaktır.

Konuşma becerileri. İşyerinde veya okulda insanlarla konuşurken ne söyleyeceğinizi bilmekte zorluk çekiyor musunuz? Konuşmaları nasıl veya ne zaman bitireceğinizi bilmek zor mu? Uygun kişisel açıklama ile kendiniz hakkında çok fazla konuşma arasındaki ince çizginin nerede olduğunu bilmekte zorlanıyor musunuz? Yaptığınız yorumlarla sık sık başkalarını rahatsız ediyor musunuz? Havadan sudan konuşmakta veya gündelik konuşmalar yapmakta zorluk çekiyorsanız, bu becerileri geliştirmek için çalışmak yararlı olabilir.

Yeni insanlarla tanışmak. Yeni kişilerle ilişki başlatmak istediğinizde, ne söyleyeceğinizi bilmekte zorluk çekiyor musunuz? Birisine çıkma teklif etmekte zorluk çekiyor musunuz? Yeni insanlarla nasıl ve nerede buluşacağınızı bilmenin, bir kaybı var mı? Yeni insanlarla tanışmak için birçok farklı yerler ve insanlarla tanışmayı kolaylaştırmak için birçok püf noktası vardır. İlk adım, bunun üzerinde çalışmak istediğiniz bir alan olup olmadığını belirlemektir.

Sunum becerileri. Toplumda etkili bir şekilde konuşmak, bir dizi karmaşık becerileri ve davranışları içerir. Sakin ve kendinden emin olmak yeterli değildir. Etkili bir konuşmacı, mizah ve etkili görsel-işitsel araçlar ve çalışma kağıtları kullanarak, izleyicinin katılımını teşvik ederek ve konuya ilgi göstererek izleyicinin ilgisini nasıl koruyacağını da bilir. Sunum yapmaktan korkuyorsanız, korkunuzun üstesinden gelmenin bir bölümü, konuşma becerilerinizi geliştirmeyi kapsayabilir.

Aşağıdaki alanda, geliştirmek isteyebileceğiniz sosyal veya iletişim becerilerini kaydedin.

Geliştirmek veya İlerletmek İstediğim Sosyal Beceriler

Sosyal Kaygınız Size Ne Kadar Sıkıntı Veriyor veya Sosyal Yaşamınızı Ne Kadar Etkiliyor?

Bölüm 1'de tartıştığımız gibi, sosyal kaygı, utangaçlık ve performansla ilgili korkular yalnızca, işlevselliğinizi engelliyorsa veya bu korkuya sahip olmak sizi rahatsız ediyorsa bir sorundur. Bu nedenle, kendinizi değerlendirmenizin bir parçası olarak, korkunuzun hangi yönlerinin sizi rahatsız ettiğini ve hangilerinin rahatsız etmediğini belirlemek önemlidir. Korkunuzun üstesinden gelmek için en çok ilgilendiğiniz özel durumlar var mı? Örneğin, arkadaşlarınızla sosyalleşme korkunuzun üstesinden gelmeniz önemli olabilir, ancak bu durum hiç ortaya çıkmazsa, büyük grupların önünde konuşma korkunuzun üstesinden gelmeniz görece daha az önemlidir.

Aşağıdaki alanda,

1- sosyal kaygınızın işlevselliğinizi nasıl etkilendiğini (iş veya okul, sosyal yaşam, ilişkiler, hobiler ve boş zaman etkinlikleri, ev ve aile yaşamı),

2- sosyal kaygınızın en çok değiştirmek istediğiniz özgül yönlerini ve

3- sosyal kaygınızın üzerinde çalışmaya ilgi duymadığınız yönlerinizi kaydedin.

Sosyal Kaygımın Yaşamımı Engellediği Yönler

Sosyal Kaygımın Değiştirmek İstediğim Yönleri

Sosyal Kaygımın Değiştirmek İstemediğim Yönleri

SOSYAL KAYGINIZ NASIL ve NE ZAMAN BAŞLADI?

Sosyal durumlarda kaygı duyduğunuzda kaç yaşındaydınız? Yaşamınızda o zaman ne olmuştu?

Sosyal kaygınızın yaşamınızı engellemeye başladığını ilk kez fark ettiğinizde kaç yaşındaydınız? O zaman ne olmuştu?

Yıllar boyunca sosyal kaygınızın seyri nasıl oldu? İyileşti mi, aynı mı kaldı yoksa kötüleşti mi? Yıllar boyunca sosyal kaygınızın değişimine neden olabilecek etkenlerin (örneğin, evlenmek veya yeni bir mahalleye taşınmak) farkında mısınız?

Başlangıçta sosyal durumlarda daha gergin olmanıza veya sosyal kaygınızın daha da kötüleşmesine neden olan belirli olaylar var mı?
(Örnekler, iyi gitmemiş sunumlar, büyürken alay edilmek ya da toplulukta utanç verici veya küçük düşürücü bir şeyler yapmak gibi yaşantıları kapsar.)

AİLENİZDE BAŞKA BİRİSİNDE BU SORUN VAR MI?

Ailenizde başka biriside utangaçlık, sosyal kaygı veya performansla ilgili korkuların farkında mısınız? Eğer öyleyse, bunun bu durumlarda sizin nasıl hissettiğiniz üzerinde etkili olduğunu düşünüyor musunuz? Evet ise, nasıl?

Sosyal Kaygınıza Katkıda Bulunan Herhangi bir Fiziksel Durum Var mı?

Bazı kişiler için belirli fiziksel veya tıbbi durumlar, onların sosyal kaygı yaşama eğilimini etkileyebilir. Örneğin, kekemeliği olan insanlar, kekemeliği olmayan kişilere kıyasla başkalarıyla konuşurken daha gergin olabilirler. Genellikle korkuları, sadece kekeleyecekleri ve başkalarının fark edeceği kaygısı ile ilgilidir. Benzer şekilde, diğer tıbbi durumlardan yakınan insanlar (örneğin, Parkinson hastalığına bağlı titreme, tekerlekli sandalyede hareket etmek zorunda kalmak, şiddetli artrit nedeniyle düzgün bir şekilde yazamamak), başka insanların kendilerindeki belirtileri gözlemlemesine ilişkin olarak içe kapanık olabilir.

Diğer insanlar, tıbbi bir durumdan yakınmasalar da, korkularından bağımsız olarak, ellerde titreme, kolayca kızarma veya aşırı terlemeye başkalarına kıyasla daha fazla eğilim gösterir. Bu bireyler için, bu tepkiler çok şiddetli olma eğilimindedir ve genellikle sosyal durumların dışında bile ve özellikle kaygılı olmadıkları durumlarda da ortaya çıkabilir. Her ne kadar bu belirtileri böyle aşırı derecede deneyimleyen birçok insan, bunları başkalarının fark etmesinden endişe etmemekle birlikte, bazıları için bu durum sosyal kaygılarına katkıda bulunur.

Diğer insanların yanında kaygınıza katkıda bulunan herhangi bir fiziksel durum veya tıbbi hastalıktan yakınıyor musunuz? Öyleyse, ayrıntıları aşağıya kaydedin.

Günlükler

Sosyal kaygıyı değerlendirmek için kullanılan günlükler, genellikle bireylerin kaygıları ile ilgili belirtileri (korkulan durumlara maruz kalma sıklığı), kaygı düzeyleri (0 ile 100 arasındaki gibi sayısal bir ölçek kullanarak), kızarma veya titreme gibi rahatsız edici duyumlar, kaygılı düşünceler ve öngörüler (örneğin, "Bu sunum sırasında kendimi aptal yerine koyacağım") ve kaçınma ve dikkati dağıtma gibi kaygılı davranışları kaydettiği formlardır. Böyle günlüğün bir örneği, Bölüm 1'de doldurduğunuz Sosyal Kaygının Üç Bileşenini İzleme Formu'dur. Bu kitapta birçok başka form ve günlükler yer almaktadır. Bunlar, sonraki bölümlerde açıklanan özgül tedavi tekniklerini denerken kullanılmak üzere tasarlanmıştır.

Davranışsal Değerlendirmeler

Sosyal kaygı için en sık kullanılan davranışsal değerlendirme türü, Davranışsal Yaklaşım Testi'dir (Behavioral Approach Test – BAT). Bu değerlendirme yöntemi, korkulan duruma fiziksel olarak girmeyi; kaygınız ve ilişkili belirtileri ölçmeyi kapsar. Örneğin, topluluk önünde konuşmaktan korkuyorsanız, kendinizi bir personel toplantısında konuşmaya zorlayabilirsiniz. Toplantıdan sonra, durumun ayrıntılarını (Başka kim vardı? Ne kadar süre konuştunuz? vb.), korku düzeyinizi (örneğin, 100 üzerinden 80 puan), kaygılı düşüncelerinizi (örneğin, "Sözlerim karmakarışık anlaşılacak") ve herhangi bir kaçınma davranışı ile uğraşıp uğraşmadığınızı (göz ilişkisinden kaçınmak gibi) kaydedebilirsiniz.

Bunu gerçek yaşamda denemek çok korkutucu ise veya başka bir nedenle bunu yapmak olanaksızsa, değerlendirme bir rol oyunu şeklinde tamamlanabilir. Rol-oyununda, kişi gerçek durumda olmak yerine korkulan durumu, terapist veya mevcut başka bir kişi ile gerçekleştirir. Örneğin, iş görüşmelerinden korkuyorsanız, görüş-

meci rolünü üstlenen başka biriyle (arkadaş, aile bireyi veya terapist) iş görüşmesi yapmaya çalışabilirsiniz. Uygulamanın ardından, durumun ayrıntılarını, korku düzeyinizi, kaygılı düşüncelerinizi ve kaçınma davranışlarınızı tekrar kaydedersiniz.

Terapistler davranışsal değerlendirmeler kullanırlar çünkü görüşmeler ve anketler gibi geleneksel değerlendirme biçimlerine göre çeşitli avantajları vardır. İlk olarak, insanların korkularının ayrıntılarını anımsamadaki zorluklarından etkilenme olasılıkları daha azdır. Örneğin, bazı insanlar geçmişte korkulan durumlara maruz kalmaları sırasında korkularını tanımlamaları istenirse, korku düzeylerini abartabilir veya hafife alabilirler. Anıları, korkulan bir durumda özellikle olumsuz bir deneyimden etkilenebilir ve sonuç olarak, korkularının gerçekte olduğundan daha yüksek olduğunu bildirebilirler. Ayrıca, insanların korktukları durumlardaki tepkileriyle ilgili anıları zayıf olabilir çünkü genellikle korkulu durumdan kaçınırlar ve duruma maruz kaldıklarında nasıl hissettiklerini bilmelerini zorlaştırırlar.

Davranışçı yaklaşım testinin bir diğer avantajı, terapistin ve bireyin, başka türlü fark edilmeyebilecek kaygılı düşünce ve davranışları doğrudan gözlemlemesine izin vermesidir. Ayrıca terapistin, danışanın titreme, kızarma veya terlemesini aslında başkalarına göre ne ölçüde fark edildiğini bağımsız olarak değerlendirmesine izin verir.

Kendiniz için ayarlayabileceğiniz davranışsal bir yaklaşım testi veya rol oynama düşünebiliyor musunuz? Örneğin, bir toplantıda konuşmaktan korkuyorsanız, yine de yapmayı deneyin. Toplantıdan hemen sonra, fiziksel belirtilerinizi, kaygılı düşüncelerinizi ve siz uygulamayı yaparken meydana gelen kaçınma davranışlarını kaydedin. Beklediğinizden daha iyi gitti mi? Daha kötü müydü? Beklediğinize yakın mıydı?

Sorun Giderme

Özdeğerlendirmenizin, istediğiniz kadar sorunsuz gitmediğini görebilirsiniz. Özdeğerlendirmeniz sırasında ortaya çıkabilen bazı yaygın sorunların yanısıra çözümler, öneriler ve onay sözcükleri burada yer almaktadır.

Sorun: Tüm soruların yanıtlarını bilmiyordum.

Çözüm: Bu beklenen bir şey. Tedaviyle ilerledikçe, sosyal kaygınızla daha iyi tanışma fırsatına sahip olacaksınız. Özdeğerlendirme devam eden bir süreçtir ve sosyal kaygınızı değiştirmek için çalışmaya başlamadan önce tüm yanıtlara sahip olmak gerekli değildir. Aslında, yanıtlarını asla bilemeyeceğiniz bazı sorular olabilir; ama sorun yok. Bu bölümün amacı sadece, size en fazla zorluğa neden olan alanları daha iyi anlamanıza yardımcı olmaktır.

Sorun: Bu soruları yanıtlamak, kaygımı arttırdı.

Çözüm: Bu, oldukça yaygındır. Bir özdeğerlendirme yapmak sizi, kaygınıza katkıda bulunan düşüncelere dikkat etmeye zorlar. Artan kaygının bu etkisi, geçici olma eğilimindedir. Siz, bu kitap boyunca tartışılan tedavi yöntemleri sayesinde ilerledikçe, sizin sosyal kaygınızla ilişkili düşünceler ve duygular üzerinde odaklanmanızın daha az kaygı uyandıracağını saptamanız olasıdır.

Sorun: Bu sorulara yanıtlarım, birçok farklı değişkenlere bağlı; bu nedenle bazı sorulara yanıt bulmakta zorlanıyorum.

Çözüm: Bu kaygı, genellikle bir değerlendirme geçiren kişiler tarafından dile getirilir. Yanıtlar birçok farklı etkene bağlı olduğu için, soruların yanıtlanması genellikle zordur. Örneğin, "Toplulukta konuşmak senin için ne kadar korkutucu?" sorusu, sunumun konusu, izleyen kişi sayısı, odadaki aydınlatma, sunumun uzunluğu, ne kadar hazırlan-

dığınız ve bunun gibi birçok etkene bağlıdır. Yanıtınızı, tipik veya ortalama bir duruma göre tahmin ederek; zor soruları ele almanızı öneririz. Yani, topluluk önünde konuşma korkunuz 30 ile 70 arasında değişiyorsa, siz 50 koyabilirsiniz. İsterseniz, daha hassas olan "30 ile 70" aralığını kaydedebilirsiniz.

Bu bölümü okuduktan sonra, sosyal kaygınızın doğasını daha iyi anlamış olmalısınız. Sizin korktuğunuz ve kaçtığınız sosyal durumların türleri, rahatsızlık düzeyinizi etkileyen değişkenler, kaygılı olduğunuzda yaşadığınız fiziksel duyumlar, korkunuza katkıda bulunan düşünceler ve davranışlar ve sosyal kaygınızın yaşamınızı nasıl engellediğine ilişkin daha farkında olmalısınız. Sosyal kaygınızın bu yönlerini kavrama, kitabın geri kalanında ilerlerken korkunuzun üstesinden gelmek için en iyi yöntemleri seçmenizde size yardımcı olacaktır.

Kısım 2

Sosyal Kaygınızla Nasıl Başeder ve Yaşamın Tadını Nasıl Çıkarırsınız?

4 Değişim için Bir Plan Yapmak

Bu bölüm, gelişmeniz için önemli olan etkenleri gözönünde bulundurmanıza yardımcı olacaktır. Bu etkenler, sosyal kaygınız üzerinde çalışmanız için en uygun zaman olup olmadığına karar vermeyi, motivasyon ve değişime hazır olma konusunu ele almayı, tedavi hedeflerini seçmeyi, tedavinin neden geçmişte işe yarayıp yaramadığını anlamaya çalışmayı ve mevcut tedavi seçeneklerinizi anlamayı içermektedir.

Şimdi Bu Programa Başlamak için En Uygun Zaman mı?

Bazı açılardan, yeni bir projeye başlamak için asla iyi bir zaman yokmuş gibi görünebilir. Yeni bir şeye başlamak için boş zaman veya fazladan enerji bulmayı zorlaştıran neredeyse her zaman rekabet eden talepler vardır. İş alışılmadık derecede yoğun olabilir, soğuk algınlığı geçiriyor olabilir veya şu anda ele avuca sığmayan bir çocuğunuz olabilir. Zaman, başlamak için mükemmel olmayabilmekle birlikte, mevcut yaşam koşullarınız gözönüne alındığında, bu program için bir olasılık olup olmadığına karar vermeniz gerekecektir. Bu kitaptan en iyi şekilde yararlanma şansınız, aşağıdaki soruları evet olarak yanıtlamanıza bağlı olacaktır:

- Daha az utangaç olmak veya sosyal kaygınızı azaltmak için motive oldunuz mu? Bu gerçekten önemsediğiniz bir şey mi?

- ❑ Gelecekte sosyal ve performans durumlarında kendinizi daha rahat hissetmek için, kısa dönemde kendinizi daha kaygılı hissetmeye istekli misiniz?
- ❑ Yaşamınızdaki diğer önemli sorunları ve stres veren etkenleri (ailesel sorunlar veya iş stresleri gibi şeyler), sosyal ve performans kaygınızı yönetmeyi öğrenmeye odaklanabilmek için en azından bir dereceye kadar bir kenara koyabilir misiniz?
- ❑ Bu kitapta anlatılan teknikleri uygulamak için, haftada birkaç gün birkaç blok ayırabilir misiniz?

Umarım, bu soruları dikkatle inceledikten sonra, sosyal kaygınızın üstesinden gelmek üzere çalışmak için bir taahhütte bulunacaksınız. Ancak, bu sorun üzerinde çalışmak için en uygun zaman olmadığına ve yaşam durumunuzda değişiklikler olana kadar beklemeyi tercih etmeye de karar verebilirsiniz. Bu durumda bile, zaman zaman gereksinim duydukça kullanabileceğiniz yöntemleri kapsadığı için bu kitabı okumayı yararlı bulabilirsiniz. Ancak, büyük değişiklikler yapmak, bu kitapta tanımlanmış tekniklerin sık sık ve sürekli olarak kullanımını gerektirecektir. Sonraki bölüm, şu anda kaygınız üzerinde çalışıp çalışmamaya karar vermenizde daha fazla yardımcı olacaktır.

Değişim için Motivasyon ve Hazırlık

Uzmanlar, sigarayı bırakmak, kilo vermek veya iş alışkanlıkları gibi davranış değişiklikleri yapmayı düşünen insanların geçtikleri beş aşama olduğunu belirlemişlerdir (Prochaska, DiClemente ve Norcross 1992). Bu aşamaları tanımlayan değişim modeli, genellikle transteorik değişim modeli olarak adlandırılır. Bu beş aşama şunları içerir:

1. **Ön hazırlık.** Bu aşamada, insanlar bir sorunları olduğunun farkında değildir ya da değişmek için hiç bir niyetleri yoktur çünkü değişmek istemiyorlar veya değişimin olanaksız olduğuna inanıyor olabilirler. Çok fazla kilolu olan ve bu konuda hiçbir şey yapılamayacağına inanan bir kişi, örnek olabilir. (Peki denemek niçin zahmet veriyor?)
2. **Niyet.** Bu aşamada, kişi kısa bir süre (örneğin, önümüzdeki altı ay) içinde değişmeye niyetlenir. Kişi değişimin yararlarının farkındadır fakat yine de olası maliyetlere odaklanmıştır. Sigara içen bir kişinin birkaç ay içerisinde bırakmayı düşünmesi bir örnektir.
3. **Hazırlık.** Bu aşamada, kişi yakın gelecekte (örneğin, gelecek ay içinde) değişime hazırdır. Değişimin yararları, kişi için değişimin maliyetlerine göre çok daha açıktır. Daha formda olmak için birkaç hafta içinde bir spor salonuna katılmaya karar veren bir kişi örnek olabilir.
4. **Eylem.** Bu aşamada, birey aslında bir sorun davranışı değiştirmek üzere adımlar atar. Örneğin, depresyonda olan bir kişi, depresyon için bir terapisti görmeye başlayabilir.
5. **Sürdürüm.** Bu aşamada, birey değişiklik yapmıştır ve sorunlu davranışın tekrarlamasını önlemek için gerekli adımları izler. İçme sorunu öyküsü bulunan ve halen altı aydır ayık olan ve aşırı miktarda alkol tüketen insanlarla zaman geçirmeyi bırakan biri buna örnek olabilir.

Her ne kadar bu model çoğunlukla sağlık alışkanlıklarını (örneğin, egzersiz, diyet, madde kötüye kullanımı, ilaç uyumunu iyileştirme) değiştirme üzerinde çalışan kişilerde incelenmişse de, utangaçlığınız ve sosyal kaygınızın tedavisine de uygulanabilir. Bu değişim aşamaları ile ilgili olarak ne kadar ilerlediyseniz, bu kitapta açıklanan yöntemlerden yararlanma olasılığınız o kadar artar. Örneğin, eylem aşamasındaysanız; olasılıkla bu kitaptan, ön hazırlık

aşamasında olduğunuz ve herhangi bir değişiklik yapmak gibi bir niyetiniz olmadığı duruma göre daha fazla yararlanacaksınız.

Tabii ki, bu aşamalar birbiriyle örtüşür ve hangi aşamada olduğunuza karar vermek her zaman çok kesin değildir. Aslında, sosyal kaygınızın farklı yönleri için farklı bir aşamada olabilirsiniz. Birisiyle çıkabileceğinizin tamamen olanaksız olduğuna inanabilirsiniz (ön hazırlık) ancak önümüzdeki birkaç ay içinde daha iyi bir iş bulmak için çalışmayı düşünüyor olabilirsiniz (niyet). Ayrıca yeni arkadaşlarla tanışmaya başlayabilmeniz için bir gece dersine henüz kaydolmuş da olabilirsiniz (eylem). Neyse ki, bazı alanlarda değişiklik yaparsanız, diğer alanlarda da değişiklik yapmaya daha fazla hazır olduğunuzu keşfedebilirsiniz.

Sosyal kaygınızı değiştirmede başarılı olmanız, istekli, yetenekli ve harekete geçmeye hazır olmanızı gerektirir (Miller ve Rollnick 2002). İstekli olmak, değişimin sizin için önemli olduğu ve bunun, yapmak istediğiniz bir değişiklik olduğu anlamına gelir. Yetenekli olmak, size doğru araçlar ve yöntemler verildiğinde, değişikliği yapma yeteneğinizden emin olduğunuz anlamına gelir. Hazır olmak, bunun sizin için yüksek bir öncelik olduğu ve bunu yapabilmek için şimdilik başka öncelikleri bir kenara bırakmaya hazır olduğunuz anlamına gelir. Bu değişikliği yapmaya ne kadar istekli, yetenekli ve hazır olduğunuzu değerlendirmek için aşağıdaki ölçeği kullanın. Her bir derecelendirme için, 0 ile 100 arasında herhangi bir sayıyı kullanabilirsiniz.

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Hiç yok derecede			Biraz		Orta			Çok	Tamamen fazla	

İstekli (0'dan 100'e kadar)

Yetenekli (0'dan 100'e kadar)

Hazırlıklı (0'dan 100'e kadar)

Kaygınızın Üstesinden Gelmenizin Maliyeti ve Yararları

Çoğu insan için, bu kitapta açıklanan yöntemleri kullanmanın yararları, maliyetlerden çok daha ağır basacaktır. Eğer buna inanmasaydınız, olasılıkla bu kitabı okumazdınız. Yine de, değişme konusunda duygularınız karışık olabilir ve bu nedenle bu durum, değişme nedenlerinizin yanısıra değişmeme nedenlerinizi düşünmeye yardımcı olur. Değişimin potansiyel maliyetlerinin tartışılmasıyla başlayacağız.

Sosyal Kaygınızın Üstesinden Gelmenizin Maliyetleri

Bu bölümde, değişimin maliyetlerini tartışacağız. Bu bölümde ilerledikçe, bu potansiyel maliyetlerin çoğunlukla yalnızca kaygınız üzerinde etkin olarak çalışırken mevcut olan kısa dönemli rahatsızlıklar olduğunu unutmayın. Kaygınız iyileştikçe, bu maliyetler de azalacaktır. Ayrıca, bunları maliyetler olarak düşünmek yerine, zorluklar olarak düşünmek yardımcı olacaktır. Sonuçta, bu maliyetlerin çoğu yönetilebilir ve genellikle etkilerini en aza indirmek için olası çözümler mevcuttur.

İlaç tedavilerinin maliyetleri. İlaç kullanmayı seçerseniz, düzenli olarak almayı unutmayın ve daha yeni ilaçlar, özellikle sağlık planınız kapsamında değilse, pahalı olabilir. Yan etkiler yaşayabilirsiniz. İlaçlara bağlı yan etkiler yorgunluk, baş ağrısı, kilo ve iştah değişiklikleri ve cinsel işlevlerdeki değişiklikleri kapsar. Elbette, 5. Bölüm'de öğreneceğiniz gibi, ilaçlarla ilişkili yan etkilerin çoğu ilk birkaç haftada en kötüdür, zaman içinde düzelir ve genellikle tam olarak yönetilebilir. Yan etkiler de dozları ayarlayarak, ilaçları değiştirerek veya ilaçları tamamen keserek en aza indirilebilir.

Psikolojik tedavilerin maliyetleri. Korktuğunuz durumlarla yüzleşmek gibi psikolojik tedaviler de maliyetlerle ilişkilidir. İlk olarak, psikolojik tedaviler zaman alıcıdır. Örneğin, üzerine gitmeye dayalı tedavilerden en iyi şekilde yararlanmak için haftada 3 ile 5 gün bo-

yunca; bir saat veya daha uzun süre egzersiz yapmanız gerekebilir. Ayrıca psikolojik tedaviler, sigorta kapsamınıza ve terapist tarafından alınan ücretlere bağlı olarak pahalı (özellikle kısa dönemde) olabilir. Ayrıca, üzerine gitme uygulamalarının yürütülmesi özellikle başlangıçta kendinizi kaygılı ve rahatsız hissetmenize yol açabilir. Egzersizler, rahatsızlığın genellikle yönetilebilir olması için tasarlanmakla birlikte bazen korkunuz yoğun olabilir. Sizi rahatsız eden durumlarla karşılaştığınız günlerde, kendinizi rahatsız hissetmenize ek olarak özellikle daha yorgun hissedebilirsiniz. Ayrıca kendinizi sinirli hissedebilir ve hatta kaygı uyandıran rüyalar bile yaşayabilirsiniz. Nihayet, iyileşmeniz düzgün bir seyir izlemeyebilir. Değişikliklerin zaman alması olasıdır ve kendinizi geriye gidiyormuş gibi hissettiğiniz dönemler (günler, haftalar hatta aylar) olabilir. Birçok insan için bu, sosyal kaygının üstesinden gelme sürecinin normal bir parçasıdır. Bununla birlikte, bu kitapta açıklanan yöntemleri kullanmaya devam ederek kaygınız zamanla iyileşmeye devam edebilir.

İyileşmenin diğer olası maliyetleri. Kaygınızın üstesinden gelmenin, yaşamınızın diğer alanlarında da bir etkisi olabilir. Çoğu olguda, bu etki olumlu olacaktır ancak bu değişikliklerle ilişkili bazı maliyetler de olabilir. Uzun süreli bir ilişkiniz varsa, yaptığınız değişikliklere uyum sağlamak için eşinizin zamana ihtiyacı olacağını görebilirsiniz. Örneğin, daha rahat sosyalleştikçe, arkadaşlarınız veya iş arkadaşlarınızla daha sık dışarıda olabilirsiniz. Eşiniz sizi çoğu zaman yanınızda bulundurmaya alışkınsa, bu değişikliklere alışmanız gerekebilir. Uygunsa, eşiniz, arkadaşlarınız ve aile bireylerinizle yaptığınız değişiklikleri açıkça tartışmak yararlı olabilir. Bu onlara sosyal kaygınızdaki gelişmelerin, onları nasıl etkileyebileceğine duyarlı olduğunuzu gösterecektir. Sosyal kaygınız, utangaçlığınız veya performansla ilgili korkularınızın üstesinden gelmenin diğer olası maliyetlerini düşünebilir misiniz?

Eğer öyleyse, onları aşağıdaki alana kaydedin.

Sosyal Kaygınızın Üstesinden Gelmenizin Yararları

Neyse ki, sosyal kaygınızın üstesinden gelmenin yararları da vardır. Son bölümde belirttiğimiz gibi, kaygınızın üstesinden gelmenin maliyeti genellikle sadece kısa süreli rahatsızlıklardır. Öte yandan, değişimin yararları çok daha uzun süreli olma eğilimindedir. Bu kitabın sizi yapmaya zorladığı şey, uzun vadeli kazanımlar elde etmek üzere, kısa vadeli bazı acılara tahammül edip etmeyeceğinize karar vermenizdir. Utangaçlığınız ve sosyal kaygınızın üstesinden gelmenin potansiyel yararlarının örnekleri, aşağıda verilmiştir:

- ❑ Korkulan sosyal ve performans durumlarında kendinizi daha rahat hissetmeyi öğrenmek
- ❑ Yeni arkadaşlarla tanışmak
- ❑ İlişkilerinizin kalitesini arttırmak
- ❑ İş veya kariyerinizle ilgili durumlarda, daha rahat iletişim ağı kurmayı öğrenmek
- ❑ Boş zamanlarınızda yapabileceklerinizi için olası seçenekleri genişletmek
- ❑ İş beklentilerinizi geliştirmek (örneğin, terfi almak veya daha yüksek maaşlı bir pozisyon aramak)
- ❑ Eğitiminizi ilerleterek, kendi gelişiminiz için bazı fırsatlar yaratmak
- ❑ Yaşam keyfinizi arttırmayı öğrenmek

- ❑ Kendinizi daha güvende hissetmek
- ❑ Kendinizi ifade etme yeteneğinizi arttırmak
- ❑ Öfke, depresyon veya sorunlu bir ilişki gibi diğer sorunlara uygulayabileceğiniz yöntemleri öğrenmek

Bu örnek listesine veya tanımlayabileceğiniz diğerlerine dayanarak, sosyal kaygınızın üstesinden gelmenin yararlarını düşünebilir misiniz? Başkalarının değerleri ve hedeflerinden (örneğin, "Annem yeni arkadaşlar edinmemi istiyor") çok, kendi içsel değerlerinize ve hedeflerinize (örneğin, "Daha yakın arkadaşlıklar kurmak istiyorum") dayanan yararlara odaklanın. Aşağıda listelenenler gibi sorular, değişim için kendi nedenlerinizi tanımlamakta yararlı olabilir:

- ❑ Yaşamımın, beş yıl içinde nasıl farklı olmasını isterdim?
- ❑ Sosyal durumlarda kendimi daha rahat hissetsem, yaşamımda daha iyi ne olabilir?
- ❑ Ne tür bir insan olmak isterdim ve bu tür bir insan olmak sosyal kaygımı nasıl önler?
- ❑ Sosyal kaygı şimdiki gibi büyük bir sorun olmadan önce, yaşamım hakkında ne tür şeyleri özlüyorum?

Değişim nedenlerinizi aşağıdaki boşluğa kaydedin.

Artık sosyal kaygınız üzerinde çalışmanın maliyetlerini ve yararlarını gözönünde bulundurma şansına sahip olduğunuza göre, korkularınızın üstesinden gelmek için daha iyi bir pozisyondasınız.

Planlandığı gibi devam etmeye karar verdiğinizi varsayarsak, bu bölümün geri kalanı, bireysel gereksinimlerinize en uygun yöntemleri göz önünde bulundurmanıza yardımcı olacaktır.

Değişim için Hedefleri Belirleme

Başlıca hedefleri belirlemeden, yapmayı umduğunuz değişiklikleri yapıp yapmadığınızı değerlendirmeniz mümkün olmayacaktır. Amaçlar birkaç farklı yolla tanımlanabilir. İlk olarak, amaçlar gerçekleştirmek istediğiniz kısa veya uzun dönemli değişiklikleri yansıtabilir. Örneğin, topluluk önünde konuşma korkunuz varsa, uygun bir haftalık hedef, işyerinizdeki bir toplantıda kendinizi ne kadar kaygılı hissettiğinizden bağımsız olarak tek bir soru sormak olabilir. Altı aylık hedef, kaygı duymadan otuz dakikalık bir sunum yapmak olabilir. Sosyal kaygınızın üstesinden gelme sürecinde ilerlerken, kısa dönemli hedefleri (örneğin, bu hafta gerçekleştirmek istediklerinizi), orta dönemdeki hedefleri (önümüzdeki birkaç ayda gerçekleştirmek istedikleriniz gibi) ve uzun dönemli hedefleri (örneğin, gelecek bir veya iki yıl içinde gerçekleştirmek istedikleriniz gibi) tanımlamak önemlidir.

Hedefler ayrıca özgül veya genel olarak tanımlanabilir. Özgül bir hedef, genel hedefe göre daha ayrıntılıdır. Bu nedenle özgül hedefler, genel hedeflere kıyasla uygun tedavi yöntemlerini seçmenizde size rehberlik etmek için genellikle daha uygundur. Ayrıca, özgül hedeflerle, amaçlarınızın karşılanıp karşılanmadığını ölçmek daha kolaydır. Birkaç genel hedefiniz olması uygun olsa da, olabildiğince çok özgül hedefler oluşturmaya çalışmalısınız.

Genel ve özel hedef örnekleri aşağıda listelenmiştir.

Genel Hedef	Özgül Hedef
Sunumlar sırasında daha rahat olmak.	Haftalık satış toplantılarındaki sunumlar sırasında korku düzeyimi, % 100'den % 40 düzeyine düşürmek.
Birine çıkma teklif etmek.	Bu ayın sonuna kadar John'dan (veya Jane'den) ay sonuna kadar benimle akşam yemeği yemesini istemek.
Daha fazla arkadaşa sahip olmak.	Bu yılın sonuna kadar, spor ya da film izleyebileceğim en az üç yeni arkadaşla tanışmak.
Kalabalıklarda rahat olmak.	Kalabalık bir alışveriş merkezinde ya da kalabalık bir caddede; korkum, 100'den 30 veya 40 düzeyine azalıncaya kadar yürüyebilmek.
Eleştiriyle daha iyi başaçıkmak.	Herkes yıl içerisindeki başarılarıma dikkat ederken, işyerinde yıllık performans değerlendirmesi hakkındaki olumsuz geri-bildirimlere, çok fazla rahatsız olmadan tahammül edebilmek.
Sınıfta soru sormak.	Bu dönemin geri kalanı boyunca, her ders en azından bir soru sormak.
Gruplarla daha iyi başaçıkmak.	Bir toplantıda göz ilişkisini sürdürürken ve diğer kişilerin yeterince duyabileceği bir ses tonuyla küçük bir konuşma yapabilmek.

Şimdi ne tür değişiklikler yapmak istediğinizi düşünün. Özellikle, sosyal kaygınızın değiştirmek istediğiniz yönlerini (kaygılı inançlar, kaçındığınız durumlar ve benzeri) düşünün. Gerçekçi olmaya çalışın. Ayrıca, hedeflerinizin değişebileceğini unutmayın. Örneğin, şu anda günlük yaşamınızda sunum yapmanız gerekmeyebilir. Ancak, topluluk önünde konuşma içeren bir iş alırsanız, hedeflerinizin bu değişikliği yansıtacak şekilde daha sonra gözden geçirilmesi gerekebilir.

Gelecek ayın yanısıra bundan sonraki bir yıl süreyle, şimdiden hedeflerinizi kaydetmeniz için alan ekledik. Tabii ki, isterseniz,

başka zaman dilimlerini seçebilirsiniz. Hatırlanması gereken temel nokta, farklı kısa ve uzun dönemli hedefleriniz olabilir. Bazı hedefler bundan sonraki bir veya iki yıl için gerçekçi hedefler olabilse de, şu andan itibaren bir hafta veya bir ay boyunca gerçekçi hedefler olmayabilir.

Bir Aylık Hedefler

1. .....

2. .....

3. .....

4. .....

5. .....

6. .....

7. .....

8. .....

9. .....

10. .....

Bir Yıllık Hedefler

1. .....

2. .....

3. .....

4. .....

5. .....

6. .....

7. .....

8. .....

9. .....

10. .....

Sosyal Kaygınızı Tedavi Etmek için Daha Önceki Girişimlerinizi İncelemek

Bu bölümün iki amacı vardır. Birincisi, geçmişte sosyal kaygınızın üstesinden gelmeyi denediyseniz, sizin için yararlı olan ve özellikle yararlı olmayan tedavileri gözden geçirmenize yardımcı olacaktır. İkinci olarak, bu bölüm; böyle bir deneyim yaşadıysanız, sosyal kaygınızın üstesinden gelmek için önceki bazı girişimlerin niçin işe yaramadığının olası nedenlerini belirlemenize yardımcı olacaktır. Daha önce başarılı ve başarısız tedavi girişimlerinin nedenlerini belirleyerek, şimdi ne tür yöntemlerin denenmesine ilişkin daha net kararlar verebileceksiniz. Bir tedavi geçmişte işe yaradıysa, onu tekrar denemek isteyebilirsiniz. Daha önce belirli bir tedaviden yararlanamadıysanız, yeni bir tedaviyi denemek isteyebilirsiniz. Bununla birlikte, ilk seferinde adil bir şans vermediyseniz, yine de belirli bir tedaviyle başka bir denemeyi düşünmelisiniz.

Takip eden alanlarda, geçmişte denemiş olduğunuz tedavilere göz atın. Ayrıca, tedaviyi tanımlayın ve sonucun yararlı olup olmadığını kaydedin.

Daha Önceki Tedavilerin Kaydı

Evet	Hayır	Tedavi
		İlaçlar Evet ise, ilaç isimlerini, tedavi süresini, her bir ilaç için en yüksek dozu listeleyin. Ayrıca, yaşadığınız herhangi bir yan etkiyi ve her bir ilacın yararlı olup olmadığını tanımlayın. Eğer reçeteli bir ilaç aldıysanız, belirtin.
		Korkulan Durumların Üstüne Gitme Evet ise, tedaviyi tanımlayın (üstüne gitmelerin sıklığı, tedavi süresi, uygulama yapılan durumların tipleri, sonuç).
		Bilişsel Terapi (Bu terapi, kaygı uyandıran düşünme şeklini değiştirmeye yönelik yöntemleri öğretmeye odaklanır. Genellikle bir bileşen olarak, düşünce kayıtlarının doldurulmasını kapsar.) Evet, ise; bu tedaviyi tanımlayın (tedavi süresi, sonuç dahil olmak üzere).
		Beceri Eğitimi (Bu, girişkenlik eğitimi veya topluluk önünde konuşma ya da iletişim kursunu kapsayabilir. Evet ise; tedavi veya kurs içeriğini tanımlayın (tedavi süresi, sonuç dahil).

Evet Hayır Tedavi

İçgörü yönelimli Terapi (Bu terapi, erken çocukluk yaşantıları ve özgül bir sorunun altında yatan derindeki nedenleri kavramanızda size yardım etme üzerine odaklanır) Evet ise, tedaviyi tanımlayın (tedavi süresi, sonuç).

Destekleyici Terapi (Bu oldukça yapılandırılmamış terapide, danışan son hafta boyunca yaşantılarını tanımlar ve terapist, destek ve haftadan haftaya ortaya çıkan sorunların çözümü için olası telkinlerini sunar.) Evet ise, tedaviyi tanımlayın (tedavi süresi ve sonuç).

Özyardım Kitapları

Evet ise; tedaviyi tanımlayın (örneğin, hangi kitapları okudunuz? Kitap hangi yaklaşımı benimsedi? Yardımcı oldu mu?).

Artık geçmişte denediğiniz özgül tedavileri belirlediğinize göre, bir sonraki adım, bir tedavinin niçin etkisiz olduğunu veya yalnızca kısmen etkili olduğunu –deneyiminiz buysa– anlamaktır. Aşağıda, psikolojik tedavilerin ve ilaçların bazen yararlı olmama nedenlerinden bazıları verilmiştir.

Niçin Psikolojik Tedaviler Bazen Yararlı Olmaz?

- Terapi, sosyal kaygı için etkisiz bir tedavidir. Birçok psikoterapi türü sosyal kaygının tedavisi için hiç incelenmemiş ve diğerlerinin yararının az olduğu saptanmıştır. (Bilişsel-davranışçı terapi en iyi incelenmiş yaklaşımdır ve iyi desteklenmiştir.)
- Terapist, ya sunulan terapi türüyle veya özellikle utangaçlık ve sosyal kaygı tedavisi ile ilgili deneyimsizdir.
- Üzerine gitme uygulamalarının sıklığı ve yoğunluğu çok azdır. Eğer sosyal durumların çok az üzerine gitme alıştırması yaparsanız, istenilen sonuçları görme olasılığınız daha az olacaktır.
- Tedavi yeterince uzun sürmemiş olabilir. Olumlu sonuçlar görülmeden önce tedaviyi bırakmışsanız, önceki tedaviden yararlanmamış olabilirsiniz.
- Kişi, tedavinin etkisiz olmasını bekler. Kişinin beklentilerinin, psikoterapinin sonucunu etkileyebildiğine ilişkin kanıtlar vardır (Safren, Heimberg ve Juster 1997).
- Kişi tedaviye uymaz. Oturumları kaçırırsanız, seanslara geç kalırsanız veya ödevleri tamamlamazsanız, tedavinin etkili olması daha az olasıdır.
- Kişinin yaşamında tedaviyi engelleyen başka sorunlar veya stres etkenleri (örneğin, ağır depresyon, alkol kötüye kullanımı, stresli iş, evlilik sorunları, sağlık sorunları) vardır.

Niçin İlaçlar Bazen Yararlı Olmaz?

- ❑ Sorun için yanlış ilaçtır. Bazı ilaçların, sosyal kaygı tedavisinde diğerlerinden daha etkili olduğu gösterilmiştir *(bkz. Bölüm 5)*. Ayrıca, bir kişi için etkili olan bir ilaç, bir başkası için en iyi seçim olmayabilir.
- ❑ İlaç dozu yeterince yüksek değildir.
- ❑ Tedavi yeterince uzun sürdürülmemiştir. Bazı ilaçların etkili olabilmesi altı haftayı bulabilir. Ayrıca, bazı ilaçları çok erken kesmek, kaygının geri gelme olasılığını arttırabilir.
- ❑ Kişi, tedavinin etkisiz olmasını bekleyebilir. Psikoterapide olduğu gibi, bir kişinin ilaca yanıtının, beklentilerinden etkilendiğine ilişkin kanıtlar vardır.
- ❑ Yan etkiler, tahammül edilemeyecek kadar rahatsız edici olabilir.
- ❑ Kişi, sosyal kaygı için aldığı ilaçların etkilerini etkileyen alkol ve maddeler ya da başka ilaçlar kullanıyor olabilir.
- ❑ Kişi tedaviye uymuyordur (örneğin, hapları özlüyordur).

Geçmişte sosyal kaygınızın üstesinden gelmeye çalıştıysanız ancak tedavinin etkisiz veya sadece kısmen etkili olduğu saptanmışsa, niçin umduğunuz kadar etkili olmadığına ilişkin herhangi bir tahmininiz var mı? Önceki terapi veya ilaç deneyimlerinize dayanarak, tekrar denemek istediğiniz yöntemler var mı?

1.

2. .....

3. .....

Kesinlikle tekrar denemeniz gerektiğini düşünmediğiniz yöntemler var mı?

1. .....

2. .....

3. .....

Sosyal Kaygının Üstesinden Gelmede Kanıtlanmış Tedaviler

İnsanların; duygusal zorlukların, davranış sorunlarının ve kötü alışkanlıkların üstesinden gelmek için kullandıkları yüzlerce farklı yaklaşım vardır. Bu yaklaşımlardan bazıları psikoterapi, ilaçlar, dua, gevşeme eğitimi, yoga, hipnoz, dikkati dağıtma, alkol veya uyuşturucu kullanma, egzersiz, diyet değiştirme, ödül ve ceza, bitkisel tedaviler, geleneksel tedaviler, akupunktur, eğitim ve sorun hakkında okuma, geçmiş yaşam terapisi ('regresyon') ve böyle devam edip gidiyor. Ayrıca, bu yöntemlerin her biri, daha fazla alt bölümlere de ayrılabilir. Örneğin, birçok farklı psikoterapi türü ve bazıları, belirli bir sorun için diğerlerinden daha yararlı olan ilaçlar vardır. Mevcut tüm farklı seçenekler gözönüne alındığında, belirli bir sorunun üstesinden gelmek için en iyi yaklaşımı seçmek bir danışan için çok zor olabilir.

Daha önce belirtilmiş tedavi yöntemlerin çoğu için, özelde sosyal kaygı ve genelde kaygı bozukluğunun tedavisinde kullanılmalarını değerlendiren neredeyse hiçbir kontrollü araştırma bulunmamaktadır. Kontrollü terimi, araştırmacıların, meydana gelen herhangi bir iyileşmenin diğer etmenlerden çok, aslında tedaviye bağlı

olmasını sağlamak için adımlar atarken, belirli bir tedavinin etkilerini inceledikleri çalışmaları tanımlamak için kullanılır. Kontrollü araştırma eksikliğinin, belirli bir tedavinin etkisiz olduğu anlamına gelmediğini unutmayın. Basitçe, tedavinin işe yarayıp yaramadığını veya ne kadar işe yaradığını bilmediğimiz anlamına gelir.

Birisi bu yöntemlerden birini kullandıktan sonra iyileşmiş gibi görünse bile, bu tedavinin yararlı bir etkisi olup olmadığı veya diğer etkenlerin değişime katkıda bulunup bulunmadığını bilmek zor olabilir. Örneğin, daha önce de belirttiğimiz gibi, bir kişinin tedavi sırasında iyileşme beklentileri onun iyileşmesini etkileyebilir. İnsanların belirli bir tedaviyle iyileşmelerinin diğer nedenleri arasında, zamanın geçmesi sayılabilir. Bazı sorun türleri (depresyon gibi) için, yakınan kişinin özgül bir tedavi alıp almamasına bakmaksızın, belirtiler zamanla doğal olarak düzelebilir. Bir kişinin normal alışkanlıklarında değişiklikler de (örneğin, işyerinde stresin azalması) herhangi bir tedavi etkeninin üzerinde ve ötesinde iyileşmelere katkıda bulunabilir.

Düzgün bir şekilde kontrol edilen araştırma, bir tedavinin etkilerinin gerçekten de diğer etkenlerden çok, tedaviden kaynaklanıp kaynaklanmadığını belirlemeye yardımcı olabilir. Araştırmacılar tarafından kullanılan bir yöntem, bir kontrol grubunun dahil edilmesidir. Örneğin, bir ilacın belirli bir sorun üzerindeki etkilerini inceleyen araştırma çalışmaları, bir plasebo çalışmasında genellikle çalışmadaki bireylerin belli bir yüzdesine, esasen gerçek ilaç içermeyen bir hap olan bir plasebo verir. Bu grup, plasebo kontrol grubu olarak adlandırılır. Tipik olarak, ne doktor ne de danışan; çalışma bitene kadar plasebo ya da gerçek bir ilaç alıp almadığını bilmez.

Bir ilacın yararlı olup olmadığı testi, ilacı alan kişilerin plasebo alanlara kıyasla ne kadar iyi yanıt verdiğine bağlıdır. Bir plasebo kontrol grubunun dahil edilmesi, kişinin tedavi hakkında beklenti-

lerinin üzerinde ve ötesinde, ilacın etkilerini doğrudan ölçmesine olanak verir. Psikolojik tedavilerin etkilerini inceleyen uygun şekilde yürütülen çalışmalar, belirli bir tedavinin neden işe yaradığını anlamaya yardımcı olacak uygun kontrol gruplarını da içerir.

Bu kitapta, kontrollü araştırmalarda insanların sosyal kaygı, utangaçlık ve performansla ilgili korkulara ilişkin sorunların üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için etkili olduğu gösterilen tekniklere odaklanmayı seçtik. Başka bir deyişle, bu tekniklerin hiçbir tedavi almayan gruplar, plasebo tedavileri, diğer psikoterapi biçimleri veya diğer uygun kontrol grupları ile karşılaştırıldığında etkili olduğu gösterilmiştir. Odaklanacağımız teknikler, iki ana yöntem grubunu içerir: bilişsel davranışçı terapi ve ilaçlar.

Bilişsel-Davranışçı Terapi

Bilişsel-davranışçı terapi (BDT), genellikle bir paket olarak birlikte kullanılan bir grup tekniği içerir. Çok sayıda çalışma, BDT'nin sosyal kaygının üstesinden gelmenin etkili bir yolu olduğunu göstermiştir (araştırmalar için bkz. Antony ve Rowa 2008; Rodebaugh, Holaway ve Heimberg 2004). Bilişsel–davranışçı terapi, diğer geleneksel terapi biçimlerinden aşağıdaki yönlerden farklıdır:

- BDT yönergedir. Başka bir deyişle, terapist etkin olarak terapiye katılır ve çok özgül önerilerde bulunur.
- BDT'nin odağı, belirli bir sorunu değiştirmektir. Diğer bazı terapi türleri bireyin içgörü geliştirmesine veya bir sorunun kökenindeki nedenlerin anlaşılmasına yardım etmeye odaklanır fakat sorunun üstesinden gelmek üzere belirli yöntemler sunmaz.
- BDT görece kısa sürelidir. Sosyal kaygı için tipik süreç, 10 –20 seans arasında değişir.

- BDT, sorunun sürmesinden sorumlu olduğu düşünülen mevcut inanç ve davranışlara odaklanmaktadır. Bazı geleneksel terapiler, erken çocukluk deneyimlerine daha fazla odaklanır.
- BDT'de terapist ve danışan ortaktır ve tedavi sırasında birlikte çalışırlar.
- BDT'de danışan, terapistten gelen verilerle terapinin amaçlarını seçer.
- BDT genellikle tedavinin ilerleyişini ölçen yöntemleri kapsar böylece tedavi teknikleri maksimum etkinlik için ayarlanabilir.
- BDT, danışanın inançları ve davranışlarını değiştirmeyi içerir böylece danışan kaygıyı ve kaygıyı tetikleyen durumları daha iyi yönetebilir.

Sosyal kaygı için bilişsel–davranışçı terapi, üç ana yöntem türünü içerir. Tedavi neredeyse her zaman bilişsel terapi ve korkulan durumların üzerine gitmeyi kapsar. Ek olarak, bazen sosyal beceri eğitimi dahil edilir.

Bilişsel Terapi

Bilişsel terimi, varsayımlar, inançlar, öngörüler, yorumlar, görsel imgeler, bellek ve düşünce ile ilgili diğer zihinsel süreçlere ilişkin her şeyi ifade eder. Bilişsel terapinin altında yatan temel varsayım, insanların durumları olumsuz veya tehdit edici bir şekilde yorumlaması nedeniyle olumsuz duyguların ortaya çıkmasıdır. Bilişsel terapi, bireylere olumsuz düşüncelerinin daha fazla farkında olmalarını ve onların yerine daha az olumsuz düşünceler koymayı öğretir.

İnsanlar inançlarına, gerçeklerden çok, olayların nasıl olabileceğine ilişkin tahminler olarak davranmayı öğrenirler. Onlar kaygılı inançlarını destekleyen kanıtları değerlendirmeyi ve alternatif inancın doğru olma olasılığını dikkate almayı öğrenirler.

Örneğin, bir arkadaşı telefonuna yanıt vermediği için Henry çok incinmiş ve kızmışsa, bu olumsuz duygular Henry'nin, arkadaşının onu umursamadığına olan inancından kaynaklanıyor olabilir. Bilişsel terapide, Henry'ye arkadaşının davranışı için, arkadaşının mesajı asla almaması, aramayı yanıtlamayı unutması veya şehir dışında olması gibi alternatif açıklamalar düşünmesi öğretilecekti. Sonuçta, sevecen bir arkadaşın, Henry'nin çağrısını hızlı bir şekilde yanıtlayamamış olmasının birçok olası nedenleri var.

Tedavinin başlangıcında, günlükler kaygılı düşünceleri kaydetmek ve daha gerçekçi tahminler ve yorumlarla karşı koymak için kullanılır. İnsanlar gerçekçi olmayan olumsuz inançlarına meydan okuma yöntemleriyle daha rahat oldukça, yeni düşünme biçimleri daha otomatik duruma gelir ve günlüklere artık ihtiyaç duyulmaz. İnsanlar, kaygılı düşüncelerini kontrolden çıkmadan yönetmeyi öğrenirler. Bilişsel terapi teknikleri Bölüm 6'da ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.

Üzerine Gitme

Üzerine gitme, korkulan durumlarla artık korkuyu tetiklemeyene kadar yavaş yavaş ve tekrar tekrar yüzleşmeyi içerir. Çoğu durumda, üzerine gitme, BDT'nin gerekli bir bileşeni olarak görülür. Aslında üzerine gitme, kaygı verici olumsuz düşünceyi değiştirmenin bir yolu olarak bilişsel terapiden daha güçlü olabilir. Kendinizi korktuğunuz durumlara maruz bırakarak, bu durumlarda riskin en az olduğunu öğreneceksiniz. Doğrudan deneyim yoluyla, endişeli tahminlerinizin ve inançlarınızın birçoğunun yanlış olduğu kanıtlanacaktır. Bazı inançlarınızın gerçekten doğru olabileceği durumlara daha iyi tahammül etmeyi de öğreneceksiniz (örneğin, başka bir kişi sizi gerçekten olumsuz olarak yargıladığında). Son olarak, üzerine gitme size bilişsel terapi becerilerinizi uygulama ve bu kadar uzun süre sosyal durumlardan kaçınmaktan ötürü paslanmış olabi-

lecek sosyal veya iletişim becerilerinizi geliştirme fırsatı sağlayacaktır. Üzerine gitme egzersizlerini tasarlamak ve uygulamak üzere ayrıntılı yönergeler için 7.'den - 9.'a kadar olan bölümlere bakınız.

Sosyal Becerileri Geliştirmek

Sosyal beceri eğitimi, diğer sosyal davranışların yanısıra iletişiminizin kalitesini geliştirmeyi öğrenme sürecini ifade eder, böylece başkalarından olumlu bir yanıt alma olasılığınız artar. Sosyal olarak kaygılı olan çoğu insanın, düşündüklerinden daha iyi sosyal becerilere sahip olduğunu unutmayın. Aslında, resmî sosyal beceri eğitimi genellikle BDT programlarına dahil edilmez ve tedavi gören kişiler hâlâ oldukça iyi yanıt verir. Yine de, bazı insanların daha iddialı olmak, küçük konuşmaları daha etkili duruma getirmek, göz ilişkisini geliştirmek ve yeni insanlarla tanışmak veya tanışmak için temel becerileri öğrenmek üzere birkaç yeni teknik öğrenmekten yararlanabileceğine ilişkin kanıtlar var. Onuncu Bölüm, sosyal ve iletişim becerilerini geliştirmek için gerekli yöntemleri tanımlamaktadır.

İlaçlar

Çok sayıda ilacın sosyal fobi tedavisinde etkili olduğu gösterilmiştir (van Ameringen, Mancini ve Patterson). Çoğunlukla bunlar, kaygıyı da hedef alan belirli antidepresanları (paroksetin ve venlafaksin gibi) ve belirli kaygı giderici ilaçları (örneğin, klonazepam) içerir. Tipik olarak, ilaçlar günlük olarak alınır. Tüm ilaçların, değişen derecelerde belirli yan etkileri vardır. Bununla birlikte, çoğu insan için bu yan etkiler oldukça yönetilebilir ve çoğu, zaman içinde azalır.

Diğer Tedaviler

Sosyal fobi tedavisinde, ön çalışma niteliğinde veya sınırlı araştırma desteği bulunan başka terapiler de vardır. Bu tedavilerin bazıları oldukça yenidir ve tümü sosyal kaygı için sadece bir veya daha fazla çalışmada (çoğu kontrollü çalışma değildir) araştırılmıştır. Bu tedavilerin BDT ve ilaçlar kadar etkili olup olmadığını bilmek için çok erken olmakla birlikte, bu yaklaşımların bazıları burada kısaca tanımlanmıştır:

Farkındalık (Mindfulness) Eğitimi

Farkındalık eğitimi, yargılamadan veya değiştirmeye çalışmadan ve geçmişe odaklanmadan veya geleceği tahmin etmeden kişinin mevcut deneyimlerine (örneğin, düşünceler ve duygular) odaklanmayı öğrenmeyi içerir (bakınız. Orsillo ve Roemer 2005). Meditasyon genellikle farkındalık eğitiminin bir bileşenidir. İlk kanıtlar, genel endişeleri tedavi etmek (Roemer ve Orsillo 2007) ve depresyonda nüksü önlemek için (Williams ve ark. 2007) farkındalığın kullanılmasını desteklemektedir. Yeni bir pilot çalışmadan elde edilen veriler, farkındalık eğitiminin sosyal kaygı tedavisinde yararlı olabildiğini düşündürmektedir (Bögels, Sijbers ve Voncken 2006).

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)

Kabul ve kararlılık terapisi (acceptance commitment therapy–ACT), farkındalık eğitimi ile ilgili görece yeni bir terapi türüdür. Bu tedavinin bir amacı, onları kontrol etmek, dövüşmek veya değiştirmekten çok insanlara deneyimlerini (duygular, düşünceler, imgeler ve diğer deneyimler dahil) kabul etmeyi öğretmektir (Haye ve Smith 2005). Farkındalık eğitimi yanısıra diğer yöntemler de kabul ve kararlılık terapisinin bir parçası olarak kullanılabilir. Kabul ve kararlılık terapisi alan kişiler kabul edilmeye ek olarak, tipik bir şekilde davranışları değiştirmeyi içeren, kendi değerleri ve hedefleriyle tu-

tarlı bir yaşam sürmek için bir taahhütte bulunmaya teşvik edilir. Kabul ve kararlılık terapisi, çoğu kez BDT'ye bir seçenek olarak sunulmakla birlikte, aslında BDT ile biraz örtüşürler. Kaygı için kabul ve kararlılık terapisi ve BDT'nin her ikisi de terapinin bir bileşeni olarak üzerine gitmeyi kullanır (Eifert ve Forsyth 2005). İlk, kontrolsüz bir çalışma, kabul ve kararlılık terapisinin sosyal kaygının azalmasına yol açabildiğini düşündürmüştür (Ossman ve ark. 2006).

Uygulamalı Gevşeme Eğitimi

Uygulamalı gevşeme, gittikçe zorlaşan durumların üzerine gitme ile kasların gevşemesini öğrenmenin birlikteliğini içerir. Birkaç çalışma, uygulamalı kas gevşeme eğitiminin sosyal kaygı için yararlı olabildiğini düşündürmektedir (Jerremalm, Johansson ve Öst, 1980; Osberg 1981). Ancak, bu yaklaşımın gevşeme bileşeninin, korkulan durumun üzerine gitmenin ya da her ikisinin birlikte etkili olup olmadığını bilmek güçtür. Gevşeme eğitiminin, tek başına üzerine gitme uygulamasının etkilerinin üzerinde ya da önünde herhangi bir yarar sağlayıp sağlamadığını araştıran hiçbir çalışma yoktur.

Bireylerarası Psikoterapi (IPT)

Bireylerarası Psikoterapi (Interpersonal Psychotherapy – IPT), bir kişinin başkalarıyla ilişkilerindeki sorunlar gibi, bir kişinin sorununun yalnızca kişilerarası yönlerine odaklanan kısa bir terapidir. IPT öncelikle depresif kişilerde incelenmiş ve bir dizi iyi kontrol edilmiş araştırmalarda depresyonun yanısıra diğer bazı sorunlar için de etkili bir tedavi olduğu gösterilmiştir (Weissman, Markowitz ve Klerman 2007). IPT'nin, kişilerarası ilişkilere odaklanması nedeniyle bazı araştırmacılar, bunun sosyal kaygı tedavisi için etkili olup olmadığını merak etmişlerdir. İlk, kontrolsüz bir çalışmada

(Lipsitz ve ark. 1999) IPT'nin, sosyal kaygı tedavisinde yararlı olabilmekle birlikte daha fazla araştırmaya gereksinim olduğu öne sürülmüştür.

Tedavi Seçenekleri Arasında Seçim Yapma

İlaçları denemeye karar verirseniz, olasılıkla bir hekimden –genellikle aile hekiminiz veya bir psikiyatristten– reçete almanız gerekir. Ancak, kimi ülkelerde diğer uzmanların (örneğin, pratisyen hemşirelerin) reçete yazabileceğini unutmayın. İlaçları denemekle ilgileniyorsanız, çoğu insan için aile hekiminize muayene olmak, başlamak için iyi bir yerdir. Gerekirse, bir psikiyatriste ya da başka bir uzmana yönlendirme yapabilir. BDT gibi psikolojik bir tedaviyi denemekle ilgileniyorsanız, sorunu kendi başınıza çözme veya profesyonel yardım alma seçeneğiniz vardır.

Kendine Yardım veya Profesyonel Yardım

Bazı insanlar için, bu kitapta anlatılanlar gibi kendi kendine yardım yaklaşımı yeterlidir. Aslında, Moore, Braddock ve Abramowitz (2007) tarafından yapılan bir araştırma, bu kitabın ilk basımını kullanan çoğu insanın, herhangi bir ek terapi olmaksızın bile sosyal kaygılarında önemli bir azalma sağladığını bulmuştur. Ancak, diğerleri için sadece kendi kendine yardım kitabı yeterli değildir ve birçok kişi, bir terapist tarafından sağlanan yapı ve desteğin önemli olduğunu saptamıştır. Profesyonel yardım almaya karar verirseniz, bu kitap terapide öğrendiklerinizi pekiştirmeye de yardımcı olabilir. BDT'nin önemli bir kısmı, danışanı eğitmek (genellikle kendi kendine yardım okumalarını kullanarak) ve seanslar sırasında danışanı çeşitli BDT tekniklerini uygulamaya teşvik etmektir. Başka bir deyişle, bir terapistle birlikte yapılan BDT, genellikle kendi kendine yardım bileşeni içerir. Kendi kendine yardım kitabı ile terapinizi birleştirmek, gereksinim duyulan terapi seanslarının sa-

yısını bile azaltabilir (Rapee ve ark. 2007). Bir terapist bulma hakkında daha fazla bilgi için, bu bölümde daha sonra yer alan profesyonel yardım arama bölümüne bakınız.

Bilişsel-Davranışçı Terapi veya Bir Başka Psikoterapi

Neredeyse tüm olgularda, sosyal fobi için tercih edilen psikolojik tedavi olarak bilişsel terapi ve üzerine gitme uygulamasını öneriyoruz. Programa sosyal beceri eğitiminin eklenmesi, bazı kişiler için de yararlı olabilir. Diğer psikolojik terapilere gelince, belirli türdeki sorunların tedavisi için kesinlikle bir yerleri olmakla birlikte, sosyal fobi ve kaygı ile ilgili diğer durumların tedavisi sözkonusu olduğunda yeterince kanıtlanmamıştır.

Birlikte çalıştığımız bazı kişiler, başka bir psikoterapi türü ile BDT'nin birlikte kullanılmasının yararlı olduğunu bildirmişlerdir. Bu olgular, tipik olarak bir BDT terapisti ile diğer sorunlarla (örneğin, evlilik sorunları, çocukluk istismarı ile başa çıkmak) uğraşan başka bir uzman tarafından görülebilirler. Bu yaklaşım bazen iyi işlese de, terapi sırasında size çelişkili mesajlar vermemelerini sağlamak için iki terapistinizin birbirleriyle yakın ilişki halinde olmalarını önerin.

İlaç Tedavisi veya Bilişsel-Davranışçı Terapi

Bir dizi çalışma, BDT'nin, ilaçların veya bunların bileşiminin en iyi sonucu verip vermeyeceğini araştırmıştır (Antony ve Rowa 2008). Çalışmalar arasında her ne kadar bazı farklılıklar olsa da, bulguların genel modeli, en azından kısa dönemde bu yaklaşımların üçünün de eşit derecede etkili olduğu yönündedir. Örneğin, günümüze dek yapılmış en büyük çalışmada, BDT, fluoksetin (bir antidepresan) ve bir fluoksetin-BDT birlikteliğinin tümünün eşit etkinlikte olduğu ve tümünün plasebodan daha etkili olduğu saptanmıştır (Davidson ve ark. 2004).

Bu yaklaşımlar, kısa dönemde yaklaşık eşit derecede etkili olmasına karşın, BDT uzun dönemde ilaçlardan daha etkili bir tedavi olma eğilimindedir (Liebowitz ve ark. 1999). Diğer bir deyişle, tüm tedaviler sonlandırıldığında, yalnızca ilaç alan kişilerde, BDT uygulanan kişilere göre belirtilerin geri dönüşü daha olasıdır.

Ayrıca, bu üç yaklaşımın ortalama olarak eşit derecede etkili olması, sizin için eşit derecede etkili olmaları anlamına gelmez. Bazı insanlar ilaçlarla daha iyi gibi görünürken, diğerleri ise BDT uygulamalarıyla veya bu yaklaşımların her ikisi ile birlikte daha iyi görünürler. Genellikle önerdiğimiz yaklaşım, ya BDT veya ilaçla başlanması ve ardından gerekirse birkaç ay sonra diğer tedavinin gündeme getirilmesidir.

Grup veya Bireysel Terapi

Bilişsel-davranışçı terapi, bireysel olarak veya gruplar halinde uygulanabilir. Her iki yaklaşım da iyi işler. Her ne kadar çoğu çalışma, sosyal kaygı bozukluğunda grup ve bireysel terapileri yaklaşık olarak eşit derecede etkili bulmuş olsa da, bazıları, bireysel terapinin avantajlı olduğunu saptamışlardır (bir derleme için bkz. Bieling, McCabe ve Antony 2006).

Hangi yaklaşımı seçerseniz seçin, her birinin avantajlarının ve dezavantajlarının farkında olmalısınız. Grup tedavisi, insanlara aynı sorunu olan diğer insanlarla tanışma fırsatı verir. Bu, insanların diğer kişilerin hatalarından ve başarılarından ders almasını sağlar ve onlara bu sorundan yakınmakta olanların sadece kendilerinin olmadığını hatırlatır. Grup tedavisi aynı zamanda danışanlara, üstüne gitme alıştırmalarına ve rol yapma uygulamalarına katılabilen diğer bireylerle etkileşim kurma fırsatı da sunar. Örneğin, grup üyeleri sunum yapmayı içeren sunumlar sırasında izleyici olabilir.

Maliyet, grup terapisinin bir başka avantajıdır. Terapistin zamanını başkalarıyla paylaştığınız için, seans başına maliyet genel-

likle bireysel terapiden daha düşüktür. Sosyal kaygı için grup tedavisine girmeye karar verirseniz, yalnızca kaygı sorunlarına ve ideal olarak sosyal kaygı üzerine odaklanan bir grup (geniş bir farklı sorunlar yelpazesinden yakınan insanları içeren bir gruptan çok) bulmaya çalışmanızı öneririz. Kaygı bozuklukları alanında uzmanlaşmış bir klinikte, büyük olasılıkla bir sosyal kaygı grubu bulursunuz.

Bireysel terapinin de avantajları vardır. Birincisi, özellikle başlangıçta, grup terapisinden daha az korkutucu olabilir. Tahmin edebileceğiniz gibi, sosyal fobisi olan insanlar genellikle grup tedavisine başlamaktan oldukça korkarlar, ancak grubun önünde konuşma kaygısı genellikle ilk birkaç haftadan sonra azalır. Ayrıca, bireysel terapi ile birlikte, zamanınızı diğer grup üyeleriyle paylaşmak zorunda kalmazsınız. Ve size odaklanmak üzere daha fazla zaman olduğu için tedavi programı, sizin bireysel gereksinimlerinize uyacak şekilde ayarlanabilir. Bireysel terapinin programlama açısından da avantajları vardır. Hastalık veya tatil nedeniyle bir seansı kaçırırsanız, genellikle bireysel bir randevuyu yeniden planlayabilirsiniz. Tersine, bir grup seansını kaçırırsanız, kaçırdığınız konuları yakalamak daha karmaşık olabilir.

Grup veya bireysel tedavi aramaya karar vermeniz, tüm bu etkenlerin dikkatli tartılmasına bağlı olmalıdır. Ancak, başka seçeneğiniz olmayabileceğini unutmayın. BDT'nin kullanılabilirliği artmasına rağmen, grup ya da bireysel temelde bu tür bir terapiyi, bazı yerlerde bulmak hâlâ zordur. Bir terapi seçerken en önemli etmenin, sosyal kaygı için BDT sağlama konusunda deneyime sahip bir terapist bulmak olduğunu vurgulamak isteriz. Grup veya bireysel terapi seçmeniz, her ikisi de işe yaradığı için ikincil bir konu olmalıdır.

Düzenli Uygulamanın Önemi

Sosyal fobinin üstesinden nasıl gelineceğini basitçe okumak yardımcı olsa da, sosyal kaygınızda büyük değişiklikler yapmak için, bu kitap boyunca anlatılan teknikleri gerçekten uygulamanız gerekecek. Örneğin, izleme formlarını ve günlükleri doldurursanız ve sık sık kaygılı inançlarınıza meydan okuma fırsatlarından yararlanırsanız, 6. Bölüm'de açıklanan bilişsel yöntemlerden daha fazla yararlanacaksınız.

Üzerine gitme uygulamalarından en iyi şekilde yararlanmak için, korkulan durumlara olabildiğince sık girmek ve korkulan durumlarda korkunuz azalıncaya kadar veya korkulan sonuçlarınızın gerçekleşmediğini öğrenene kadar kalmanız önemli olacaktır. Üzerine gitme çalışmalarınızın çoğu (örneğin, yalnız yemek yerine iş arkadaşlarınızla öğle yemeği yemek) günlük yaşamınız boyunca yapılabilir ancak diğer uygulamalar, sadece üzerine gitme egzersizleri için zaman ayırmanızı gerektirebilir.

Bir Yardımcı veya Yardımcı Terapisti Tedaviye Dahil Etme

Tedavinize bir yardımcı veya "yardımcı terapist" – örneğin, bir arkadaş, iş arkadaşı veya aile bireyi– dahil etmek yararlı olabilir. Yardımcınız size sunumlar, simüle edilmiş iş görüşmeleri, küçük sohbetler yapma veya bir başka kişiye çıkma teklif etme gibi rol oynama pratiklerini uygulama fırsatları sağlayabilir. Buna ek olarak, size performansınızla ilgili dürüst geri-bildirimler sağlayabilir ve iyileşme için öneriler sunar.

Size yardımcı olacak başka kişileri seçerken, güvendiğiniz insanları seçmenizi öneririz. Bu kişi, işler yavaş ilerlediğinde ya da belirli bir durumu, zor ya da endişeyi tetikleyen nitelikte buluyorsanız, destekleyici ve hayal kırıklığına uğraması ya da öfkelenmesi mümkün olmayan biri olmalıdır. Mümkünse yardımcınız, tedaviyi ve nasıl çalıştığını daha iyi anlayabilmesi için bu kitabın ilgili bö-

lümlerini okumalıdır. Bu pratik değilse, alternatif bir seçenek de, yardımcınıza uygulamalar sırasında rolünün ne olacağını açıklamanız olabilir.

Ek Sorunlarla Uğraşma

Sosyal kaygıdan yakınan birçok insan diğer kaygı bozuklukları, depresyon, alkol veya madde kullanım sorunları ve ilişki sorunları dahil olmak üzere başka sorunlar da yaşar. Çoğu durumda, diğer sorunlar, sosyal kaygı tedavisini engellememe eğilimindedir. Ancak, şu anda utangaçlığınıza ek olarak bu sorunlarınız varsa, dikkate almanız gereken iki soru var: İlk olarak, sosyal kaygınız şu anda odaklanmanız gereken en önemli sorun mudur? Değilse, olasılıkla yaşamınızı en çok engelleyen soruna odaklanın. Örneğin, depresyonunuz sosyal kaygınızdan daha şiddetli ise öncelikle depresyonla başa çıkmak önemli olabilir ve daha sonra depresyonunuz kontrol altına alındığında, dikkatinizi sosyal kaygıya çevirebilirsiniz. İkincisi, diğer sorunlarınız sosyal kaygı tedavinizin önüne geçme olasılığı olacak kadar şiddetli midir? Eğer öyle ise, ilk önce diğer sorunlar üzerinde çalışmalısınız. Örneğin, bu kitaptaki egzersizleri izleme olasılığınız olmayacak derecede sık alkol kullanıyorsanız, sosyal kaygı üzerinde çalışmaya başlamadan önce, alkol sorununuzla meşgul olmak iyi bir fikirdir.

Profesyonel Yardım Arama

Sosyal kaygınız için profesyonel yardım almak istiyorsanız, işte size akılda tutulması gereken bazı ek öneriler burada yer almaktadır.

Bir Terapist veya Hekim Nasıl Bulunur?

Bir terapist veya hekim bulmanın en zor yönlerinden biri, nereye bakılacağını bilmektir. Başlamak için iyi bir yer, bölgenizdeki psikiyatristlerin, psikologların ve kaygı alanında uzmanlaşmış klinik-

lerin olasılıkla bilgisine sahip olan aile hekiminizdir. Ayrıca, sosyal kaygı için BDT veya ilaç sunan programları olup olmadığını öğrenmek üzere yakındaki hastaneleri ve klinikleri aramak isteyebilirsiniz. İnternet, aynı zamanda bölgenizdeki tedavi seçenekleri hakkında harika bir bilgi kaynağıdır. Psikolojik durumların tedavisine yönelik teminat kuralları hakkında sigorta şirketinize danışın. Planınız, kimi görebileceğiniz ve kapsanan seans sayısı ile ilgili kısıtlamalara sahip olabilir.

Yardım bulmanın başka bir yolu da, kaygı ile ilgili sorunlara veya BDT'ye odaklanan ulusal bir kuruluşla iletişim kurmaktır. Örneğin, Amerika Anksiyete Bozuklukları Derneği (ADAA'nın hem danışan hem de profesyonel üyeleri vardır) (www.adaa.org), tedavi seçenekleri ve Birleşik Devletler ile Kanada'da kendine yardım grupları hakkında bilgi sunar. Davranışçı ve Bilişsel Terapiler Derneği (www.abct.org) kaygı ile ilgili sorunları tedavi eden uygulayıcılar hakkında da bilgi sağlayan profesyonel bir kuruluştur. Bu ve diğer kuruluşlar için tam iletişim bilgileri, bu kitabın arkasındaki 'İnternet Kaynakları' bölümünde verilmiştir. Ayrıca, bölgenizdeki psikologlar veya psikiyatristler hakkında bilgi almak için ülkenizdeki psikoloji veya psikiyatri dernekleri ile bağlantı kurabilirsiniz.

Bir profesyonel seçerken, soru sormaktan çekinmeyin. Bir karar vermeden önce, açıklığa kavuşturmanız gereken bazı konular şunlardır:

- **Sunulan tedavi türü**. Örneğin, bir psikolojik tedavi ile ilgileniyorsanız, kişinin sosyal ve performans kaygısı için BDT sağlamada deneyimli olup olmadığını sormalısınız.
- **Bu sorunu tedavi etmek için önerilen seans sayısı**. Kapsamlı bir değerlendirme yapmadan önce bunu bilmek çoğu kez güçtür. Çoğu durumda, 10 ile 20 seans yeterlidir.
- **Her oturumun uzunluğu**. Bazen üzerine gitme seansları için

daha uzun süreye gereksinim olmakla birlikte seanslar, tipik olarak bir saat sürer.

- **Seansların sıklığı.** Haftalık seanslar tipiktir.
- **Seans ücreti ve tercih edilen ödeme şekli.** Ücretler esnek mi?
- **Yer ve ortam.** Örneğin, tedavi özel bir ofiste mi yapılmaktadır? Bir hastane mi? Bir üniversite kliniği mi? Bir toplum kliniği mi? Bir Araştırma erkezi mi?
- **Sosyal kaygı için grup ve bireysel tedavilerin varlığı.** Her iki yaklaşımın da yardımcı olması olasıdır.
- **Tedaviyi kim sağlıyor?** Psikolog? Psikiyatrist? Psikoloji öğrencisi ya da psikiyatri asistanı? Kişi ne kadar deneyimli? Eğitimini nerede almış? Eğer bir öğrenci terapist ise, denetlenmeye ne kadar yakın? Gözetmen ne kadar deneyimli? İsterseniz, gözetmen ile görüşebilir misiniz?

Uzmanların Türleri

BDT gibi bir psikolojik terapi almakla ilgileniyorsanız, terapistiniz bir psikolog, hekim, hemşire, sosyal hizmet uzmanı veya başka bir özgeçmişe sahip bir uzman olabilir. Ancak, geçmişleri ne olursa olsun, en pratik klinisyenlerin, kaygı ile ilgili sorunlar için BDT sağlama konusunda geniş deneyime sahip olmadıklarını unutmayın. Sizin sosyal kaygıyı, bilişsel ve üzerine gitme temelli terapiler kullanarak tedavi etmeye yatkın olan birini bulmanız, kişinin sahip olduğu dereceden çok daha önemlidir. Şu anda, psikologlar bu geçmişe sahip olma olasılığı en yüksek olanlardır, ancak diğer profesyoneller bilişsel ve davranışsal tedaviler sağlama konusunda giderek daha fazla eğitilmektedir.

Terapist türleri arasındaki farkları anlamak, çoğu kez kafa karıştırıcı olabilir. Çoğu kez BDT ve ilgili tedavileri sağlayan uzmanların kısa bir tanımı aşağıda verilmiştir:

Psikolog. Çoğu yerde, psikolojik bozuklukların tedavisinde uzmanlaşmış psikologların, klinik veya danışmanlık psikolojisi alanında doktora derecesi vardır. Genellikle, bu derece bir doktora derecesi (hem araştırma hem de klinik bakım sağlama konusunda önemli eğitimi içerir) olmakla birlikte, bir Psy.D. (birincil eğitimin, klinik hizmetler sunmaya odaklanan ve araştırmaya görece daha az vurgu yapıldığını gösteren) veya bir Ed.D. de (eğitim psikolojisi açısından köken aldığı eğitimi gösteren) olabilir. Genellikle bir psikologun eğitimi, bir lisans derecesi (dört yıl) ardından 5–8 yıllık lisansüstü eğitimi kapsamaktadır. Bazı ülke ve şehirlerde, yüksek lisans derecesi olan psikoloji uygulayıcıları da (genellikle iki yıllık lisansüstü eğitim) kendilerine psikolog diyebilir oysa diğer yerlerde yüksek lisans düzeyinde klinisyenler diğer terimlerle (örneğin, psikolojik yardımcı, psikoterapist, psikometrist) dile getirilir.

Psikiyatrist. Bir psikiyatrist, dört yıllık tıp fakültesini tamamladıktan sonra ruh sağlığı sorunlarının tedavisinde uzmanlaşmış bir hekimdir. Tipik olarak bu uzmanlık eğitimi, beş yıllık bir eğitim süresini ve ek burs eğitimini de içerebilir. Psikiyatristlerin biyolojik bakış açısından kaygıyı anlaması ve tedavi etmesi, diğer profesyonellerden daha olasıdır; psikiyatrik eğitim programları giderek artan derecelerde BDT eğitimini de gerektirmektedir. Bir psikiyatrist tarafından tedavi edilmenin diğer uzman türlerine göre avantajları arasında, diğer tedavi türlerine ek olarak ilaç alma fırsatı ve aynı zamanda katkıda bulunabilecek tıbbi durumları tanımada benzersiz niteliklere sahip bir hekim tarafından değerlendirilme fırsatı yer alır.

Sosyal Hizmet Uzmanı. Sosyal hizmet uzmanları, insanların ilişkileriyle daha iyi başa çıkmalarına, kişisel ve ailevi sorunlarını çözmelerine ve günlük streslerle daha iyi başa çıkmalarını öğrenmelerine yardımcı olmak dahil birçok farklı şeyler yapmak üzere eğitilir. İnsanların yetersiz konut, işsizlik, iş becerileri eksikliği,

maddi sıkıntı, ciddi hastalık veya sakatlık, madde bağımlılığı, istenmeyen gebelik ve diğer zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olabilirler. Çoğu sosyal hizmet uzmanı, uzmanlaşır ve bazıları ya özel bir muayenehanede ya da bir hastane ya da acente ortamında psikoterapi sağlar. BDT sosyal hizmet eğitim programlarının nadiren resmî bir bölümü olmakla birlikte, bazı sosyal hizmet uzmanları, resmî eğitimlerini izleyerek BDT alanında da uzmanlaşmak için eğitim almaktadır.

Diğer Uzmanlar. Diğer gruplardan çeşitli uzmanlar, BDT veya diğer psikoterapi türlerini sağlamak için eğitilebilir. Bunlar arasında bazı aile hekimleri, hemşireler, mesleki terapistler, din adamları veya diğer dini liderler ve hatta ruh sağlığı ile ilgili bir alanda herhangi bir resmî derecesi olmayan psikoterapistler bulunmaktadır. Daha önce de belirtildiği gibi, gördüğünüz kişinin hemşire, aile hekimi, psikolog, psikiyatrist, mesleki terapist, sosyal hizmet uzmanı veya bu alanlardan birinde öğrenci olup olmadığından çok, yararlı olduğu kanıtlanmış yöntemleri kullanarak sosyal kaygıyı tedavi etme deneyimine ve uzmanlığına sahip olup olmadığını bilmek daha önemlidir.

Sosyal Kaygının Tedavisine İlişkin Son Sorular

Burada, sıklıkla sorulan birkaç ek soruya bazı yanıtları bulacaksınız:

Tedavi ne kadar sürer? Daha önce de belirtildiği gibi, sosyal ve performans kaygısı için bilişsel-davranışçı tedavi, genellikle 10–20 seans sürer. Bazen bir kişi, özellikle korkusu çok hafif ise, sadece 3 veya 4 seanstan sonra önemli kazançlar sağlayabilir. Diğer zamanlarda, tedavi aylarca hatta yıllarca sürebilir. İlaçla (özellikle antidepresanlar) tedavi görüyorsanız, genellikle ilacı 6 aydan 1 yıla kadar veya daha uzun süre kullanmanız, dozu yavaşça azaltmanız ve sonunda ilacı bırakmanız önerilir. Eğer belirtiler yeniden ortaya

çıkarsa, ilaç alımını sürdürmek veya farklı bir tür tedaviyi denemek gerekebilir.

Tedavinin etkileri uzun süreli midir? Daha önce ele aldığımız gibi, BDT'nin etkileri, bazen kötü günler yaşayabilmekle birlikte, görece uzun süreli olma eğilimindedir. Tersine, ilaç tedavisinin aniden kesilmesi durumunda kaygının geri dönmesine yol açması daha fazla olasıdır. Daha uzun süre ilaç kullanmayı (olasılıkla azaltılmış "idame" dozunda) sürdürerek ve ilacı çok yavaş bir şekilde bırakmak suretiyle kendinizi buna karşı bir dereceye kadar koruyabilirsiniz. Ayrıca, 5. Bölüm'de gözden geçirildiği gibi, bazı ilaç türlerinin kesilmesi durumunda, diğer ilaçların kesilmesine göre belirtilerde geri dönüş olması daha fazla olasıdır. Aldığınız dozu değiştirmeden önce, size reçete yazan uzman ile ilaçların azaltılması veya kesilmesi konusunda görüşülmesi önerilir.

Tamamen iyileşebilecek misiniz? Önemli düzeyde sosyal kaygı yaşayan kişilerin küçük bir yüzdesi, nadiren herhangi bir sosyal kaygı yaşadığı noktaya ulaşabilir. Benzer şekilde, insanların küçük bir bölümü, hem BDT hem de ilaç tedavisinden herhangi bir yarar görmez. Ancak çoğu insan için tedavinin sonucu, bu iki uç nokta arasında bir yerdedir. Uygun tedavinin sosyal kaygınızda, kaçınma davranışlarınızda ve günlük yaşam kalitenizdeki bozulmada önemli düzeyde bir azalmaya yol açmasını beklemek, gerçekçi bir beklentidir. Bununla birlikte, en azından bir dereceye kadar, hâlâ kaygı uyandıran bazı durumlar kalacaktır. Siz, çoğu insanın zaman zaman sosyal ve performans kaygısı yaşadığını anımsayacak olursanız, bu sonuç çok da kötü gibi gözükmemektedir.

Terapistinizi veya doktorunuzu beğenmiyorsanız. Sadece birkaç hafta sonra kendinizi daha iyi hissetmeyi beklemek gerçekçi olmasa da, bir veya iki toplantıdan sonra terapistiniz veya doktorunuzla rahatça çalışıp çalışmadığınızı bilmelisiniz. İşlerin gidişatından hoş-

nut değilseniz, başka birini denemeyi düşünün. BDT veya ilaç tedavisine başladıktan sonra, 6 veya 8 hafta içerisinde değişiklikleri görmeye başlamalısınız. İki ay sonra değişiklikler oluşmazsa, doktorunuzla veya terapistinizle iyileşme olmayışının olası nedenleri hakkında ve diğer tedavi seçeneklerini gözönünde bulundurmayı konuşmalısınız.

Tedavi Sırasında Değişimi Ölçme

Üçüncü Bölüm'de, tedavi programınız boyunca ilerlemenizi izlemenin önemini vurguladık. Belirli aralıklarla (birkaç haftada bir) ne tür değişiklikler yaptığınızı ve hangi değişikliklerin gerçekleştirilmesi gerektiğini düşünerek, ilerlemenize yansıtmanızı öneririz.

İlerlemenize bağlı olarak, tedavi planınızı gözden geçirmeye karar verebilirsiniz. Tedavi hedeflerinizi güncellemeye de karar verebilirsiniz. Sosyal kaygınızın düzelip düzelmediğini değerlendirmenin bir yolu olarak, ara sıra 3. Bölüm'deki bazı formları doldurmanızı öneririz.

Kapsalı Bir Tedavi Planı Giliştirme

Bölüm 1 ve 2'de sosyal kaygının doğası ve nedenleri hakkında bilgi edindiniz. Bölüm 3'te, kendi kaygı belirtilerinizin kapsamlı bir değerlendirmesini tamamladınız. Daha sonra, önceki tedavi girişimlerinizi gözden geçirirken ve tedavi hedeflerinizi geliştirirken, bu bölüm boyunca kendinizi değerlendirme sürecine devam ettiniz. Şimdi bir tedavi planı geliştirmeye hazırsınız. Şimdiye kadar, ne üzerinde çalışmanız gerektiği ve sosyal kaygınızı kendi başınıza mı yoksa uzman bir terapist veya doktor yardımıyla mı aşmaya çalışacağınız konusunda iyi bir fikre sahip olmalısınız.

İlaç kullanmayı denemeyi düşünüyorsanız, bir sonraki 5. Bölüm'ü okumanızı öneririz. Bölüm 5, sosyal ve performans kaygısının tedavisinde yararlı olduğu gösterilen çeşitli ilaçları gözden

geçirmektedir. Bilişsel davranışçı teknikleri denemekle ilgileniyorsanız, sonraki birkaç hafta için bir tedavi programı geliştirmenizi öneririz. Aşağıdaki liste, böyle bir programın bir örneğidir:

- ❑ Gelecek hafta, 6. Bölüm'ü okuyun ve olumsuz düşünme kalıplarınızı değiştirmek için çalışmaya başlayın. 6. Bölüm, bir dizi etkili bilişsel yöntemlerin yanısıra haftada birkaç kez tamamlamanız gereken günlükleri içermektedir.
- ❑ Üzerine gitme temelli tekniklere geçmeden önce, 2–3 hafta boyunca bilişsel yöntemleri uygulamaya devam edin (7. ve 9. Bölümler).
- ❑ Üzerine gitme alıştırmalarına başlamaya hazır olduğunuzda, 7. ve 8. Bölümleri okumaya başlayın. Bu bölümleri okudukça, kendi korku ve kaçınma kalıplarınız için özgül olarak tasarlanmış üzerine gitme alıştırmalarını planlama fırsatınız olacak. 9. Bölüm'e geçmeden önce, 5 veya 6 hafta süreyle durumsal üzerine gitme yöntemlerini uygulamanızı öneririz.
- ❑ Üzerine gitme alıştırması yaparken, aynı zamanda 6. Bölüm'de öğreneceğiniz bilişsel yöntemleri kullanarak pratik yapmayı sürdürmelisiniz. Bilişsel yöntemleri kullanarak ve korkulan durumların üzerine gitme alıştırması yaparak, korkunuzun azalmaya başladığını fark etmelisiniz.
- ❑ Beş veya altı hafta korkulan durumların üzerine gitme alıştırmasından sonra, kendinizi korkutan fiziksel duyumların üzerine nasıl gideceğinize ilişkin daha fazla şey öğrenmek üzere 9. Bölüm'ü okuyun. Kaygılı olduğunuzda belirli duyumları hissetmekten korkuyorsanız, 9. Bölüm'de açıklanan yöntemleri uygulayarak 2–3 hafta geçirmenizi öneririz. Aynı zamanda, önceki bölümlerden bilişsel ve üzerine gitme tekniklerini uygulamaya devam edin.

- Geliştirmek istediğiniz sosyal beceriler varsa bu, 10. Bölüm'de tanımlanan alıştırmaları kullanmanın tam zamanı olacaktır. Yine, daha önce öğrendiğiniz becerileri, özellikle bilişsel ve üzerine gitmeye dayanan yöntemleri kullanmayı bırakmamanızı öneririz.

Bu noktada, birkaç ay geçmiş olacak ve endişeniz büyük olasılıkla önemli ölçüde iyileşmiş olacaktır. Bu noktada, şimdiye kadar elde ettiğiniz kazançları korumanın yollarını tartışan 11. Bölüm'ü okumanızı öneririz. Merak ediyorsanız ve kitabın sonraki bölümlerini şimdi okumak istiyorsanız, sorun değil. Ancak, bir sonraki teknik kümesine geçmeden önce, geri dönüp her bölümdeki yöntemleri uygulamanız önemlidir. Bu yöntemler, sonunda sosyal kaygınızda bir iyileşmeye yol açacak yapı taşlarıdır.

Bu bölümü tamamladıktan sonra, bazı konular sizin için daha açık duruma gelecektir. Öncelikle, sosyal kaygınızı yenmek için çalışmanın sizin için en uygun zaman olup olmadığı konusunda daha iyi bir fikriniz olmalı.

İkinci olarak, hem kısa dönem hem de uzun dönem için bir dizi tedavi hedefi belirlemiş olmalısınız. Son olarak, çeşitli tedavi seçeneklerini değerlendirmiş ve kendi tedavi tercihlerinizi belirlemiş olmanız mümkündür. Bu çalışma kitabının geri kalan bölümleri, sosyal kaygıyı yönetmek için belirli yöntemlerden nasıl yararlanılacağına ilişkin daha ayrıntılı yönergeler sağlar.

5 Sosyal Kaygı ve Sosyal Kaygı Bozukluğunda İlaç Tedavisi

İlaç Almaya Karar Verme

Daha önceki bölümlerde ele alındığı gibi, iki yaklaşımın sosyal kaygı bozukluğunun üstesinden gelinmesinde yararlı olduğu gösterilmiştir: İlaçlar ve bilişsel-davranışçı terapi (BDT). Bölüm 4'te, sosyal kaygı belirtilerinizin üstesinden gelmek için ilaç tedavileri kullanıp kullanmayacağınıza karar verirken, akılda tutulması gereken kilit noktalar gözden geçirilmiştir. Sosyal fobinin tedavisinde, kısa süreçte gerek ilaçlar gerekse bilişsel-davranışçı terapi (BDT) eşit etkinliktedir. Ancak her iki yaklaşımın da avantaj ve dezavantajları vardır.

BDT'ye Kıyasla İlaç Tedavisinin Avantajları

- İlaç tedavisi kolay ulaşılan bir tedavi yöntemidir. Sosyal fobi tedavisinde etkili olan herhangi bir ilacı, psikiyatristiniz ya da aile hekiminiz kolayca reçete edebilir. Oysa bilişsel-davranışçı tedavi konusunda uzmanlaşmış bir terapisti bulmak o denli kolay değildir.
- İlaçları kullanmak kolaydır ve bu çok fazla zamanınızı almaz. Burada sorun olabilecek sadece iki noktaya dikkati çekmek isteriz. İlki, günlük rutininiz ve koşuşturmalarınız sırasında ilaçlarınızı almayı unutabilirsiniz. İkincisi, ilaçlara bağlı bazı

yan etkiler çok can sıkıcı olabilir. Ancak bilişsel-davranışçı terapi, hem çok fazla çalışmayı hem de bu nedenle oldukça zaman harcamayı gerektirir.

- İlaçlar, BDT'ye göre çoğu zaman çok hızlı bir şekilde etkisini gösterirler. Eğer tedavide kaygı giderici ilaçlar kullanılıyorsa, kaygınızda birkaç saat içerisinde azalma olduğunu gözleyebilirsiniz. Tedavide antidepresan ilaçları kullanmak tercih edilmişse, etkilerinin ortaya çıkması için 2-4 hafta arasında bir zaman geçmesi gerekmektedir.
  BDT uygulamalarında, danışanlarda anlamlı değişikliklerin ortaya çıkması birkaç hafta ya da birkaç ayı bulabilmektedir.
- İlaç tedavisi, kısa süreçte çoğunlukla daha ucuzdur. Tedavide stabil bir doz düzeyine ulaşıldıktan sonra doktorunuzla görüşmeleriniz azalabilir. Bu noktada en önemli tedavi harcamanız, ilaç satın alırken yaptığınız ödemelerinizdir. Oysa, BDT uygulamalarında terapi boyunca terapistinizle düzenli görüşmeler yapmanız gerekir. Bu nedenle BDT tekniklerinin uygulandığı terapi süreci maliyetlidir.

BDT'ye Kıyasla İlaç Tedavisinin Dezavantajları

Bilişsel-davranışçı terapi sonlandırıldıktan sonra kaygının yeniden ortaya çıkması, ilaç tedavisinin sonlandırılmasından sonra daha olası gözükmektedir. Başka bir anlatımla, BDT'nin tedavi edici etkileri çoğunlukla daha uzun sürelidir.

- İlaç tedavisi, uzun süreçte BDT uygulamasına göre daha pahalı olabilir. İlaç tedavisi tipik olarak daha uzun süre (birkaç yıl sürebilir) uygulandığı için, zamanla maliyet giderek artar. Oysa BDT aylarla sınırlı uygulamalarıyla, ilaç tedavisine kıyasla daha az maliyetli olabilir.

- İlaç tedavisi sırasında birçok kişi ortaya çıkabilen yan etkilerden yakınır. Bu yan etkiler genellikle idare edilebilir ve birkaç hafta sonra ortadan kalkarken; bazı kişiler ise ilaç tedavisinde çok tatsız ve hatta sürdürülmesi olanaksız daha ciddi yan etkiler yaşayabilir. BDT'nin temel yan etkisi ise, korkulan durumların üzerine gidilmesi sırasında kaygıda artış yaşanmasıdır. Bu kaygı hızla ortadan kaybolur.
- Sosyal fobi tedavisinde kullanılan ilaçlar, alkol ve diğer ilaçlarla etkileşebilirler. Bu ilaçlar, bazı fiziksel hastalıkları olan kişilerde de bazı sorunlara neden olabilir. Buna karşılık BDT, alkol, ilaçlar veya fiziksel hastalıklarla aynı şekilde etkileşmez.
- Gerek kaygı giderici ilaçların gerekse sosyal fobi tedavisinde kullanılan antidepresan ilaçların bazılarının dozlarının azaltılması veya kesilmesi sırasında "kesilme belirtileri" olarak tanımladığımız bazı rahatsız edici belirtiler ortaya çıktığı için, bu ilaçlarla tedavinin sonlandırılması sırasında bazen zorluklarla karşılaşılabilir. Gerek bağımlılık potansiyeli bulunan kaygı giderici ilaçlar gerekse antidepresan ilaçlarla tedavinin sonlandırılması, doktorunuzun kontrolü altında ve olabildikçe yavaş bir biçimde olmalıdır. Oysa BDT uygulamaları sırasında fiziksel bağımlılık ve yoksunluk sorunları gibi durumlarla karşılaşmak olası değildir.
- Bazı ilaçlar, özellikle monoamin oksidaz enzim inhibitörleri, tedavi sırasında diyette bazı kısıtlamalara gidilmesini gerektirebilir. BDT herhangi bir yiyecek kısıtlamasına gerek göstermez.
- Gebelik veya emzirme döneminde, birçok ilacın kullanımından kaçınılmalı veya çok dikkatle kullanılmalıdır. Oysa BDT, gebelik ve emzirme dönemlerinde güvenilir bir şekilde kullanılabilir.

İlaç tedavisine başlanılmasının uygun olup olmadığına, mutlaka doktorunuz karar vermelidir. Ancak doktorunuzun bu konudaki önerilerinin, onun uzmanlığından ve tercihlerinden etkilenme olasılığı bulunduğunu da aklınızda bulundurmanızı isteriz. Örneğin, aile hekimleri çoğu kez ilaç tedavisine kıyasla BDT konusuna çoğunlukla çok aşina değildirler. Aslında, kimlerin BDT tekniklerine veya sadece ilaç tedavisine ya da her iki tedavi yaklaşımının birlikte uygulanmasına daha iyi yanıt verebileceğini öngörmek çok güçtür. İlaçlarla kıyaslandıklarında, elde edilen olumlu etkilerin daha uzun süreli olması nedeniyle başlangıçta BDT uygulanmasını önermekteyiz. BDT'nin tek başına etkisiz kaldığı ya da sadece kısmen etkili olduğu kişilerde, ilaçların da tedaviye mutlaka eklenmesi gerekmektedir.

İlaçlar Arasında Seçim

İlaç tedavisine karar verdinizse, sosyal fobi tedavisinde etkin olduğu saptanmış iki ilaç sınıfı vardır: Antidepresan ilaçlar ve kaygı giderici ilaçlar. Ayrıca, özellikle performans kaygıları üzerinde etkili beta adrenerjik blokerlerin ("beta-blokerler" olarak da adlandırılırlar) yanısıra bazı anti-epileptik ilaçların da (genellikle epileptik nöbetlerin tedavisinde kullanılan ilaçlar) etkili olduğuna ilişkin kanıtlar vardır.

Bu ilaçlar arasında bir seçim yapıldığında, siz ve doktorunuz aşağıdaki özellikleri dikkate almalıdır.

- **Mevcut İlaçlara İlişkin Araştırma Bulguları.** Son zamanlarda Kanada Psikiyatri Birliği tarafından yayınlanan tedavi rehberlerinde, en son araştırmalara dayanarak, sosyal fobi tedavisinde ilk seçenek olarak antidepresan ilaçların kullanılması önerilmektedir. Rehberlerin yayımlandığı dönemde, çalışmaların büyük bir bölümünde sosyal fobi tedavisinde araştırılmış olan ilaçlar venlafaksin, essitalopram, fluvoksamin, paroksetin ve sertralin'dir.

- **Sosyal Kaygı Belirtileriniz.** Örneğin, performans kaygıları bulunan kişiler beta-blokerlerle tedaviden yararlanırken, yaygın tip sosyal fobi bulunan kişiler, bu ilaçlardan pek yararlanmazlar.
- **İlacın Yan Etki Profili.** Bir taraftan da kilo sorununuzla mücadele ediyorsanız, yan etki olarak kilo alımına yol açmayan bir ilacın seçimi dikkate alınmalıdır.
- **Daha Önceki İlaçlara Verilen Yanıt.** Siz veya aile bireylerinizden biri, daha önce herhangi bir ilaca yanıt vermişse, şimdi yine bu ilacın denenmesi iyi bir seçenek olabilir. Diğer taraftan, uygun doz ve yeterli süre bir denemeye karşın, bir ilaca yanıt vermemişseniz, bu dönem yeni bir ilacın denenmesi için çok uygun bir zaman olabilir.
- **Mevcut Ek Psikolojik Bozukluklar.** Örneğin, aynı zamanda depresyonunuz da varsa, kaygı giderici bir ilaca kıyasla bir antidepresan ilaçla tedavi, sizin için daha uygun olacaktır. Antidepresan ilaç, her iki sorunun düzelmesinde önemli rol oynayabilecektir.
- **Maliyet.** Eski ilaçlar, yeni ilaçlara göre daha ucuz olabilir. Çünkü eski ilaçların çoğunlukla jenerik formları bulunmaktadır.
- **Diğer İlaçlar ve Bitkisel Ürünlerle Etkileşimler.** Bazı ilaçlar ve bitkisel ürünler alıyorsanız, kullanmakta olduğunuz bu ürünlerle etkileşmeyen ilaçları seçmelisiniz.
- **Bazı Yiyeceklerle Etkileşimler.** Fenelzin gibi ilaçlar, bazı yiyeceklerle (örneğin, eskimiş peynir ve fıçı bira gibi tiramin içeren) birlikte alınırsa tehlikeli olabilir. Diğer ilaçlar da yiyeceklerle etkileşebilir. Örneğin, greyfurt suyu, sertralin ve fluvoksamin gibi seçici serotonin geri alım inhibitörü ilaçların

metabolizmasını yavaşlatabilir. Bu nedenle bu ilaçları kullanan kişiler, greyfurt suyu içmekten kaçınmalıdır.

- ❑ **Fiziksel durumlarla etkileşimler**. Sosyal fobinin yanısıra başka bir fiziksel hastalığınız (örneğin, tansiyon hastalığınız) varsa, bu durumu daha da kötüleştirmeyecek bir ilaç seçilmelidir.
- ❑ **Madde kullanımı.** Alkol kullanmaktan hoşlanıyorsanız veya uyuşturucu maddeler kullanıyorsanız; tedavinizde bu maddelerle etkileşmeyecek ilaçlar seçilmelidir.
- ❑ **Kesilme sorunu.** Vücuttan hızla atılan veya başka bir anlatımla yarı-ömrü kısa olan ilaçların kesilmesi sırasında, "kesilme belirtileri" ortaya çıkması daha olasıdır ve çoğu kez ilacın kesilmesini zorlaştırırlar. Yarı-ömrü uzun olan ilaçların (örneğin, fluoksetin gibi) kesilmesi genellikle daha kolaydır. Siz ya da doktorunuzun, ilacın kesilmesi aşamasındaki duyarlılığınıza ilişkin endişeleriniz varsa, bu durum, tedavinizde hangi ilacın kullanılacağına ilişkin karar verilmesinde önemli bir etkendir. Vücudunuzdaki ilaç miktarının yarısı metabolize edilinceye kadar geçmesi gereken süreye, yarı-ömür adı verilmektedir. Örneğin, yarı-ömrü 12 saat olan bir ilacın yüzde 50'si, 12 saatte metabolize edilmektedir; onu izleyen 12 saatten sonra ilacın yüzde 75'i metabolize edilir. Yarı ömrü daha uzun olan ilaçlar daha yavaş bir şekilde metabolize edilir.

İlaç Tedavisinin Evreleri

İlaç tedavisi, aşağıdaki beş evreyi kapsar.

1. İlk evre, değerlendirme evresidir. Bu ilk evrede doktorunuz, sizin tedavinizde gereksinim duyacağınız en iyi ilacı seçmek için size gerekli soruları soracaktır.
2. İkinci evre, ilaca başlama evresidir. Çoğu kişide tedaviye görece düşük dozlarda ilaç vererek başlanır. Böyle bir uygulama, vücudunuzun yeni bir ilaca uyumlanmasını kolaylaştırır.
3. Üçüncü evre, dozun arttırılması sürecidir. Tedavinin bu evresinde, kişinin yakınmaları düzelmeye başlayıncaya kadar ilaç dozu yavaş bir şekilde arttırılır. Doz arttırılmasının amacı, sizin için etkili olabilen en düşük dozun belirlenmesidir. Bu evre boyunca mevcut olabilen yan etkileri en aza indirgemek için gerekli bakım uygulanır.
4. Dördüncü evre, idame evresidir. Bu evrede kişiler, daha uzun bir süre ilaç almayı sürdürürler. Antidepresan ilaçlarla tedavinin en az 1 yıl sürdürülmesini öneririz. Böyle bir uygulama, tedavinin sonlandırılmasını izleyerek belirtilerin tekrar ortaya çıkma olasılığını en aza indirgemeyi sağlar.
5. İlaç tedavisinin beşinci ve en son evresi ise tedavinin kesilmesi evresidir. Bazen bir kişi ilaç tedavisi ile düzeldikten sonra; ilaç dozunu biraz daha düşürmek veya ilaç tedavisini sonlandırmaya kişinin hazır olup olmadığını değerlendirmek üzere, ilaç miktarını azaltma konusunda yüreklendirilebilir. Eğer kişi BDT de alıyorsa, ilaç tedavisinin kesilmesi sırasında BDT seanslarının düzenli olarak sürdürülmesi yardımcı olabilir. Bazı durumlarda doktorunuz işinize yarayan bir ilacı almaya devam etmenizi önerebilir.

Antidepresanlarla Tedavi

Antidepresanlar, sosyal fobi tedavisinde en sık önerilen ilaçlardır. Bu ilaçlar, başlangıçta depresyon tedavisi için pazarlandığından "antidepresanlar" olarak adlandırılır. Ancak, onların adları nedeniyle aldanmayın. Bu ilaçlar, sosyal fobi dahil olmak üzere geniş bir aralıktaki psikolojik sorunların tedavisinde yararlıdır. Aslında, kişinin depresif olup olmadığı ile ilişkili olmaksızın, bu sorunun tedavisinde etki göstermektedir. Sosyal fobi tedavisinde yararlı olduğu düşünülen birkaç sınıf antidepresan ilaç vardır. Bunların tümü bu bölümde anlatılmıştır. Ayrıca bu bölümün sonuna, önerilen doz tablosu eklenmiştir.

Biz, bu ilaçların hangilerinin Birleşik Devletler Gıda ve İlaç Dairesi (FDA– United States Food and Drug Administration) tarafından resmî olarak onaylandığını da belirttiğimizi kaydetmek isteriz. FDA onayı, tipik olarak uygun kullanıldığında bir ilacın güvenilir ve etkili olduğunu göstermekle birlikte; diğer ülkelerde FDA veya diğer kurumlar tarafından onaylanmamış olan fakat sosyal fobi tedavisinde güvenilir ve etkin bir şekilde kullanılan çok sayıda ilaç vardır. Ürünleri için resmî FDA onayı almak ilaç şirketleri için çok pahalı ve zaman tüketicidir ve bu nedenle onay başvurusu için sorunların sayısını azaltma eğilimindedirler.

Seçici Serotonin Geri Alım İnhibitörleri (SSRI)

Seçici serotonin geri alım inhibitörleri (SSRI–Selective Serotonin Reuptake Inhibitors) sosyal fobi tedavisi için çoğunlukla ilk seçenektir. Aslında, bir SSRI olan paroksetin (Paxil®), sosyal fobi tedavisi için FDA onayı alan ilk ilaçtır. Paroksetin'in, Paxil CR® adı altında pazarlanan, sürekli salınan bir formülü de vardır. FDA onayı almış olan diğer bir SSRI, sertralin'dir (Lustral®). Sosyal fobi tedavisinde sadece bu iki SSRI resmî onay almakla birlikte, bu sorunun tedavisinde diğer –çoğu SSRI grubu– ilaçlara kıyasla bu ilaç-

ların her ikisinin de daha iyi veya daha kötü işlev gösterdiğine ilişkin hiçbir kanıt bulunmamaktadır. Pratikte, bu SSRI'lardan herhangi biri, sosyal fobi sorunlarının tedavisinde kullanılabilir. Sosyal fobi için etkin olduğu saptanmış diğer SSRI'lar fluvoksamin (Faverin®), sitalopram (Cipram®) ve essitalopram'dır (Birleşik Devletler'de Lexapro®; Kanada'da Cipralex®). Fluoksetin'in de (Prozac®) bazı çalışmalarda etkin olduğu fakat diğerlerinde etkin olmadığı gösterilmiştir (Hedges ve ark. 2007, Swinson ve ark. 2006).

Yan etkiler, SSRI grubu ilaçlar arasında hafifçe değişmekle birlikte, en sık karşılaşılanlardan bazıları bulantı, ishal, baş ağrısı, terleme, kaygıda artış, titreme, cinsel işlev bozukluğu, kilo artışı, ağız kuruluğu, çarpıntı, göğüs ağrısı, baş dönmesi, kaslarda seğirme, kabızlık, iştah artışı, yorgunluk, susuzluk hissinde artış ve uykusuzluktur. Uzun yan etkiler listesi nedeniyle cesaretiniz kırılmasın. Çoğu kişi bu yan etkilerden çok azını yaşar ve bazı kişilerde ise bu yan etkilerin hiçbiri görülmez. Yan etkiler genellikle tamamen denetlenebilir. Yan etkiler, tedavinin ilk birkaç haftası boyunca daha kötü olma eğiliminde olabilir ve kişi ilaca alışıncaya kadar, tedaviyi aynı dozda sürdürerek idare edilebilir. Bazı yan etkiler (örneğin, ilaca bağlı kilo artışı ve cinsel işlev bozukluğu) ilaç dozu azaltılmadıkça veya ilaç kullanımı sonlandırılmadıkça, zamanla azalma göstermez.

SSRI'ların etki göstermesi, tipik olarak iki veya dört haftayı alabilir. Bu ilaçların, beyinde serotonin düzeylerini değiştirerek etki gösterdiğine inanılmaktadır. Serotonin, sinirsel bir ileticidir (bilginin, bir beyin hücresinden diğerine iletiminden sorumlu bir kimyasal). Serotoninin, duygulanım ve psikolojik işlevselliğin diğer boyutlarının düzenlenmesinden sorumlu olduğu düşünülmektedir.

SSRI grubundan çoğu ilaçla tedavinin sonlandırılması görece kolaydır. Bununla birlikte vücutta daha hızlı metabolize edildiği

için paroksetinin, diğerlerine kıyasla sonlandırılma sırasında kesilme belirtileri ortaya çıkma olasılığı daha fazladır. Bu nedenle paroksetin, diğer SSRI'lara kıyasla daha yavaş bir şekilde kesilmelidir. Paroksetin tedavisinin sonlandırılması sırasında en sık karşılaşılan kesilme belirtileri uyku bozuklukları, ajitasyon, titreme, kaygı, bulantı, ishal, ağız kuruluğu, kusma, cinsel işlev bozukluğu ve terlemedir.

Selektif Serotonin ve Noradrenalin Geri-alım İnhibitörleri (SNRI)

Venlafaksin XR (Efexor XR®), sosyal kaygı bozukluğunun tedavisinde etkin olduğu çoğu çalışmada saptanmış olan; ayrıca bu amaçla kullanımı FDA tarafından kabul edilmiş olan tek serotonin ve noradrenalin geri alım inhibitörüdür (XR, "sürekli salınım" için kullanılmaktadır). SSRI grubu ilaçlardan farklı olarak venlafaksin, hem serotonin hem de noradrenalin sistemleri üzerinde etki göstermektedir. Bu her iki sistem de depresyon ve kaygı sorunları ile ilişkili gözükmektedir. Birtakım kontrollü araştırmalar, venlafaksinin sosyal fobi tedavisinde etkili olduğunu düşündürmektedir (Swinson ve ark. 2006) bununla birlikte, SSRI grubu ilaçlara benzer şekilde bir etki görülmesi birkaç haftayı almaktadır. Venlafaksinin en sık bildirilen yan etkileri terleme, bulantı, kabızlık, iştah yitimi, kusma, uykululuk, ağız kuruluğu, baş dönmesi, sinirlilik, kaygıda artış ve cinsel işlev bozukluğudur. Venlafaksin tedavisi çok hızlı sonlandırıldığında en sık karşılaşılan kesilme belirtileri şunlardır: Uyku bozukluğu, baş dönmesi, sinirlilik, ağız kuruluğu, kaygı, bulantı, baş ağrısı, terleme ve cinsel işlev bozukluklarıdır. Duloksetin (Cymbalta®) yakın bir süre önce kullanıma sunulan bir diğer SNRI grubu ilaçtır ve depresyon ve bazı kaygı türlerinin tedavisinde yararlı olduğu gösterilmiştir. Ancak yayımlanmış olgu çalışmaları (Crippa ve ark. 2007) dışında, bu ilaç sosyal kaygı bozukluğu için henüz

incelenmemiştir ve bu sorunun tedavisinde önerilmesi için vakit henüz çok erkendir.

Noradrenerjik / Spesifik Serotonerjik Antidepresanlar (NaSSA'lar)

Günümüzde mevcut tek NaSSA grubu ilaç, mirtazapin'dir (Remeron®). SNRI grubu ilaçlara benzer şekilde mirtazapin, hem noradrenalin ve hem de serotonin düzeylerini etkilemek suretiyle işlev göstermektedir. Bu ilaç, şu ana kadar tartışılan diğer antidepresanlardan daha yenidir. Bununla birlikte, bazı ilk çalışmalar mirtazapinin sosyal kaygı bozukluğunun tedavisinde etkili bir ilaç olabileceğini düşündürmektedir (Muehlbacher ve ark. 2005; Van Veen, Van Vliet ve Westenberg 2002). Mirtazapinin en sık karşılaşılan yan etkileri uykululuk, kilo artışı, ağız kuruluğu, kabızlık ve bulanık görmedir.

Monamin Oksidaz Enzim İnhibitörleri (MAOI'leri)

MAOI'leri (Monoamine Oxidase Inhibitors) beyinde üç sinirsel iletici sistemi etkiler: Serotonin, noradrenalin ve dopamin. Sosyal fobi tedavisi için en fazla incelenmiş MAOI, fenelzin'dir (Nardil®). Bu ilacın sosyal fobi belirtilerini hafiflettiği tutarlı bir şekilde saptanmıştır (Swinson ve ark. 2006). Diğer antidepresanlara benzer şekilde fenelzinin de tedavi edici etkisinin ortaya çıkışı birkaç haftayı alır.

Etkinliklerine karşın MAOI'leri, yan etkileri diğer ilaçlara kıyasla daha kötü olmaya eğilimli olduğu ve diyetsel kısıtlamaları gerektirdiği için klinik uygulamada nadiren kullanılırlar. MAOI'leri alırken, tiramin içeren yiyeceklerden kaçınmalısınız. Bunlar eskimiş peynirler, et özleri, olgunlaşmış muz, sosis, soya peyniri, soya sosu, fıçı bira ve diğer birçok yiyecekleri kapsamaktadır. MAOI'leri, diğer bazı ilaçlarla da (SSRI'lar dahil olmak üzere) birlikte alındığında

tehlikeli olabilirler. MAOI'lerinin en sık bildirilen yan etkileri baş dönmesi, baş ağrısı, uyuşukluk, uyku bozuklukları, yorgunluk, kuvvetsizlik, titreme, seğirmeler, kabızlık, ağız kuruluğu, kilo artışı, kan basıncında düşme ve cinsel işlev bozukluklarıdır.

Reversibl Monoamin Oksidaz Enzim İnhibitörleri (RIMA)

Reversibl monoamine oksidaz inhibitörleri (RIMA–Reversible Inhibitors of Monoamine Oxidase), geleneksel MAOI'lerine kıyasla yan etkileri daha az olmaya eğilimli bir MAO inhibitörü tipidir. Ek olarak, bu gruptaki ilaçların, diğer ilaçlarla ve tiramin içeren yiyeceklerle etkileşimi geleneksel MAOI'lerine göre daha az olasıdır. RIMA grubundan mevcut tek ilaç moklobemid'dir (Kanada'da Manerix®, diğer birkaç ülkede Aurorix®). Bu ilaç günümüzde Birleşik Devletler'de pazarlanmamaktadır. Sosyal kaygı bozukluğunda moklobemid üzerine çalışmalardan elde edilen bulgular karışıktır. İlk çalışmalarda, bu ilacın sosyal kaygı bozukluğunda yararlı olduğu saptanmıştır oysa daha yeni araştırmalar sadece orta derecede etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Bazı çalışmalarda moklobemidin, plaseboya göre daha etkin olmadığı belirlenmiştir (Swinson ve ark. 2006).

Moklobemid alan kişilerde en sık bildirilen yan etkiler yorgunluk, kabızlık, kan basıncında düşüklük, cinsel dürtülerde azalma, ağız kuruluğu, boşalma sorunları, uykusuzluk, dengesizlik ve baş ağrısı gibi etkileri kapsamaktadır. Diğer antidepresanlara benzer şekilde moklobemidin tedavi edici etkilerinin ortaya çıkması birkaç haftayı alır.

Sosyal Fobi Tedavisinde Antidepresanlar için Doz Sınırları

Jenerik adı	Ticari adı	Terapötik Doz Aralığı (mg)
SSRI'lar		
Sitalopram	Cipram	10-60
Essitalopram	Cipralex	10-20
Fluoksetin	Prozac	10-80
Fluvoksamin	Faverin	50-300
Paroksetin	Paxil	10-60
Paroksetin CR	Paxil CR	12.5-75
Sertralin	Lustral	50-200
Diğer Antidepresanlar		
Mirtazapin	Remeron	15-60
Moklobemid	Aurorix	300-600
Fenelzin	Nardil	45-90
Venlafaksin XR	Efexor XR	75-375

Dozlar kısmen, Bezchlibnyk-Butler, Jeffries ve Virani (2007) tarafından yapılan önerilere dayanmaktadır.

Anksiyolotik İlaçlarla Tedavi

En sık reçete edilen anksiyolitik ilaçlar, benzodiazepinler'dir. Bunlar, klonazepam (Birleşik Devletler'de Klonapin®, Kanada ve Türkiye'de Rivotril®), alprazolam (Xanax®), diazepam (Diazem®) ve lorazepam (Ativan®) gibi sedatif ilaçları kapsamaktadır. Bugüne kadar, sosyal kaygı bozukluğunun tedavisi için kontrollü çalışmalarda sadece klonazepam ve alprazolam araştırılmıştır (Swinson ve ark. 2006). Her ikisi de sosyal kaygı bozukluğunun tedavisi için FDA tarafından kabul edilmemiş olmakla birlikte, bu ilaçların her ikisinin de bu sorun için yararlı olduğu saptanmıştır. Alprazolam ve klonazepam için tipik başlangıç dozu, her gün 0.5 mg'dır. En yüksek günlük doz, alprazolam için 1.5–3.0 mg; klonazepam için 4 mg'dır (Swinson ve ark. 2006).

Düzenli olarak alındığında, bu ilaçlar sosyal kaygının tedavisinde etkili olma eğilimindedirler. En sık yan etkiler uyuşukluk,

baş dönmesi, sersemlik hissi, çökkünlük, baş ağrısı, konfüzyon, dengesizlik hissi, kararsızlık, uykusuzluk, sinirliliktir. Bu ilaçlar kişinin güvenli sürüş yeteneğini etkileyebilir ve alkolle çok etkileşirler. Ayrıca bu ilaçlar, daha yüksek dozlarda daha büyük bir düşme olasılığına yol açtığı için, yaşlılarda dikkatle kullanılmalıdır.

Antidepresanlarla karşılaştırıldığında, benzodiazepin almanın birkaç avantajı vardır. İlk olarak, çok hızlı (30 dakika içerisinde) etki gösterirler ve bu nedenle özellikle stresli durumlarla başetmek için "gerektikçe" kullanılmalıdır. Antidepresan ilaca bireysel yanıtı beklerken, benzodiazepinler, antidepresan tedavinin ilk birkaç haftasında kullanılabilir. Ayrıca benzodiazepinlerin yan etki profili, antidepresanlarınkinden çok farklıdır ve bazı kişiler bu ilaçları daha kolay tolere edebilir.

Bu yararlarına karşın, çoğunlukla bu ilaçların kesilmesi çok güç olabildiği için, son yıllarda benzodiazepinler gözden düşmüştür. Bu ilaçlarla tedavinin durdurulması geçici olarak (fakat bazen yoğun) kaygı, uyanıklık ve uykusuzluğa neden olabilir. Nadir durumlarda, aniden kesilme epileptik nöbete yol açabilir. Bu ilaçların kesilmesinin yoğun kaygıya yol açabildiği gözönüne alındığında, bazı kişilerin bu ilaçların kullanımına son vermesinde yaşadıkları güçlük sürpriz değildir. Bu ilaçları çok yavaş bir şekilde keserek kesilme belirtilerini en aza indirmek mümkün olabilir. Benzodiazepinler sosyal kaygı bozukluğunun tedavisinde, özellikle kısa süre için, potansiyel olarak etkin bir seçenektir. Ancak bu ilaçlar, ilk seçenek tedavi olarak önerilmezler (Swinson ve ark. 2006).

Beta-Adrenerjik Blokerlerle Tedavi

Beta-blokerler, normalde kan basıncı yüksekliğinin tedavisinde kullanılır. Ayrıca bu ilaçlar, çarpıntı ve titreme gibi korkuya ilişkin bazı fiziksel belirtilerin hafiflemesinde etkilidir. Birtakım ilk çalışmalar, beta-blokerlerin bazı performans durumlarındaki yoğun korkunun denetlenmesinde yararlı olduğunu düşündürmüştür (Hartley ve ark. 1983; James, Burgoyne ve Savage 1983). Özellikle bu ilaçlar sahne korkusunu denetlemek üzere aktörler, müzisyenler ve diğer performans sergileyenler tarafından çoğu kez kullanılmaktadır. Ancak beta-blokerler, utangaçlık ve sosyal kaygının daha yaygın formlarının tedavisinde etkisizdir. Performans korkusunun tedavisinde en sık kullanılan beta-bloker propranolol'dür (Dideral®). Bu ilaç normalde, performans sergilenmesinden yaklaşık olarak 20 ya da 30 dakika önce, tek dozda 5 veya 10 mg dozda alınabilir.

Antikonvülzanlar

Antikonvülzanlar epileptik nöbetler yanı sıra ağrı, kaygı ve bazı duygudurum sorunlarının tedavisinde kullanılmaktadır. Yakın zamanda, gabapentin (Neurontin®), pregabalin (Lyrica®) ve topiramat (Topamax®) gibi bazı antikonvülzanların sosyal kaygı bozukluğunun tedavisinde yararlı olabileceğine ilişkin birtakım başlangıç niteliğinde araştırmalar vardır (Swinson ve ark. 2006). Ancak bu noktada, bu ilaçların sosyal kaygı için önerilmesi çok erkendir. Ek araştırmalara gereksinim vardır.

Sosyal Kaygı için Doğal ve Bitkisel Tedaviler

Son yıllarda bitkisel preparatlar, geniş bir yelpazedeki sağlık sorunlarının tedavisinde popüler olmuştur. Kaygı ve ilgili sorunların tedavisinde sıklıkla kullanılan bitkisel preparatlar St.-John's wort, kava kava, inozitol, Rescue Remedy (özellikle Bach, damla ve sprey) ve diğer çeşitli ürünleri kapsamaktadır. Genel olarak, kaygı sorun-

ları bulunan kişilerde bu ürünler üzerinde çok az çalışma yapılmıştır ve sosyal kaygı bozukluğunun tedavisinde bitkisel tedavinin etkilerinin özgün olarak test edildiği tek bir çalışma olduğunun farkındayız (Kobak ve ark. 2005). Bu çalışmada, her gün 600–1.800 mg St.-John's wort (hipericum olarak da bilinir), sosyal kaygı bozukluğu olan 40 kişide etkisiz plasebo ile kıyaslanmıştır. Bazı çalışmalarda St.-John's wort'un depresyonda etkili bir tedavi olduğu saptanmasına karşın; St.-John's wort'un plaseboya karşı etkinliğinde hiçbir farklılık belirlenmemiştir.

Bitkisel tedavilerin etkinliğine ilişkin çalışmaların bulunmamasına ek olarak, bu ilaçların birçoğunun güvenilirliği veya bunların geleneksel ilaçlarla ne ölçüde etkileştiği hakkında çok az şey bilinmektedir. Herhangi bir bitkisel ürün alıyorsanız, almakta olduğunuz ilaçlarla bilinen herhangi bir etkileşimin olması durumunda doktorunuza söylediğinizden emin olun.

Sosyal kaygı üzerinde bitkisel tedavilerin etkilerine ilişkin bilinenler az olmakla birlikte, diğer kaygı sorunları için bitkisel ürünlerin kullanımı üzerinde az sayıda çalışma vardır (Connor ve Vaishnavi, baskıda). Yine de günümüzde çok sayıda çalışma devam ediyor. Gelecek yıllarda, bu tedavilerin güvenirlik, etkileşimler ve etkinliğine ilişkin ek bilgiler mevcut olacaktır.

Birleştirilmiş Tedaviler

Doktorunuz, sosyal kaygınızın tedavisi için birkaç ilacın birlikte kullanılmasını önerebilir. Çoğu durumda farklı ilaçların birlikte kullanılmasının yararları üzerine çok az sayıda çalışma vardır. Ancak kaygının tedavisi için incelenmiş bir kombinasyon, bir benzo-diazepinle (örneğin, klonazepam) bir antidepresanın (örneğin, paroksetin) birlikte kullanımıdır. İdeal olarak her iki ilaca da aynı zamanda başlanmalıdır. Kişi antidepresanın etkisinin başlamasını beklerken, benzodiazepinler ilk birkaç haftada kaygının kontrol altına alınmasında

yardımcı olur. Daha sonra, antidepresanın etkisi bir kez başladıktan sonra, benzodiazepin yavaş bir şekilde azaltılarak kesilir.

Bir benzodiazepin ile SSRI grubundan bir antidepresanın birlikte kullanımının yararlı olup olmadığı sınırlı sayıda çalışmada incelenmiştir. Sosyal kaygıdan başka kaygı sorunlarına ilişkin bazı çalışmalar bu kombinasyonun, tek başına SSRI kullanımına göre kaygı belirtilerinin daha hızlı hafiflemesinde yararlı olduğunu düşündürürken (Pollack ve ark. 2003); sosyal kaygı bozukluğundan yakınan kişilere ilişkin bir çalışmada, birleştirilmiş tedavilerin iyileşme oranı üzerinde herhangi bir ek yararı saptanmamıştır (Seedat ve Stein 2004).

Psikolojik Tedavilerle İlaçların Birlikte Kullanımı

İlaç tedavisini, bilişsel-davranışçı terapiyle (BDT) karşılaştıran çalışmalar, her iki yaklaşımın kaygının azalmasında genellikle çok etkili olduğunu ortaya koymuştur. Ek olarak, birtakım araştırmacılar BDT ile ilaçların birlikte kullanımının yararlarını araştırmaya başlamışlardır (Antony ve Roa 2008). Tüm olarak, bu tedavilerin birlikte uygulanmasının tutarlı bir yararı olduğu pek gözükmemektedir. Yani varolan kanıtlara dayanarak, ilaç tedavisi, BDT ve bu yaklaşımların birlikte uygulanmasının tümü ortalama eşit etkinliktedir (örneğin, Davidson ve ark. 2004). Ancak bu, herhangi bir kişi (siz dahil) için bir yaklaşımın veya diğerinin, daha etkili olmasının olası olmadığı anlamına gelmemektedir. Bir başka anlatımla, bazı kişiler BDT'ye en iyi yanıtı verirken; bazıları ilaçlarla daha iyi olur ve bazıları da birleştirilmiş tedavi ile daha iyi olurlar. İlaç tedavisi ile BDT'nin birlikte uygulanmasını denemeye karar verirseniz; her iki tedavi aynı kişi tarafından uygulanırsa ya da size BDT ve ilaç tedavisi uygulayan uzmanlar bir diğeriyle iletişim halinde olursa, yararlı olabilir. Çoklu tedaviler eşzamanlı olarak uygulandığında, yararlı olması en üst düzeydedir.

İlaç Tedavisinde Hakkında Sıkça Sorulan Sorular

Soru: *İlaç almak, bir zayıflık işareti midir?*

Yanıt: Sosyal fobi için ilaç almak, diğer herhangi bir sorun (hipertansiyon gibi bir fiziksel hastalık) için ilaç almaktan daha fazla bir zayıflık işareti değildir.

Soru: *Ne düzeyde düzelme bekleyebilirim?*

Yanıt: Kişilerin küçük bir yüzdesi, sosyal fobi için kullanılan ilaçların tümünden hiçbir yarar sağlamayabilir. Kişilerin diğer küçük bir bölümünde, hemen hemen tam bir düzelme elde edilir. Ancak sosyal fobi bulunan çoğu kişi, ilaçlarla orta düzeyde bir düzelme yaşarlar. Bu kişiler, tümüyle daha az kaygılı olmaya eğilim gösterirler ve daha geniş bir yelpazede daha rahat olabilirler. Ancak, sosyal fobinin kendileri için bir sorun olduğu alanlar halen var olabilir.

Soru: *Sosyal kaygı için kullanılan ilaçlar tehlikeli midir?*

Yanıt: Sosyal fobi için reçete edilmiş ilaçlar genellikle güvenilirdir. Yan etkiler sorunlara neden olduğunda bir kural olarak, dozu azaltarak ya da farklı bir ilacın kullanımına geçerek kolayca denetlenebilirler.

Soru: *Kullanmakta olduğum ilacı kesmek benim için tehlikeli midir?*

Yanıt: İlaçlar, doz yavaş bir şekilde azaltılarak kesilmeli ve doktorunuzla yakın bir konsültasyonda bulunulmalıdır. Eğer düzgün yapılırsa ilacın kesilmesi güvenilirdir.

Soru: *İlacım, bende etkili olmadığı durumda ne olur?*

Yanıt: İlacınız etkili olmadığında, ilk öncelikle yeterince uzun bir süre ve uygun dozda ilaç aldığınızdan emin olmanız önemlidir. Uygun süre ve dozda ilaç kullanmanıza rağmen ilacınız halen etkili değilse, farklı bir ilacı denemek ya da BDT uygulaması yararlı olabilir.

Soru: *Bir ilacın etkili olmayacağını varsaymadan önce ilacı ne kadar süre kullanmalıyım?*

Yanıt: Çoğu antidepresanın etkisi –daha erken başlamadıysa– 4 ya da 6 hafta içerisinde başlayacaktır. Yeterince yüksek dozda 8 haftalık uygulamadan sonra herhangi bir yarar görmediyseniz, doktorunuzla farklı bir tedaviyi deneme olasılığını tartışmanız değerli olabilir.

Soru: *İlacı kesersem ve kaygılarım geri dönerse; aynı ilacı almaya devam ettiğim taktirde tekrar yararlanabilir miyim?*

Yanıt: Çoğu kez, daha önce etkili olan bir ilaç ikinci bir defa (kesmeyi takiben) denendiğinde, yeniden etkili olacaktır. Ancak, bazen bir ilaç ikinci kez daha az etkili olabilir. Bu durumda farklı bir ilaç reçete edilebilir.

Özetle, ilaçlar şiddetli sosyal kaygının denetiminde etkin bir yöntem olabilir. Bazı kaygı giderici ilaçlar (örneğin, klonazepam) ve birtakım farklı antidepresanların (örneğin, paroksetin, venlafaksin) sosyal kaygı belirtilerinin azalmasına yardımcı olduğu tutarlı bir şekilde gösterilmiştir. Siz, bir ilaç uygulamasına karar verirseniz, ilk adım aile hekiminiz ya da psikiyatristiniz ile iletişim kurunuz. Doktorunuz, sizin için etkili olabilecek özgül bir ilaç önerebilecektir.

6 Kaygılı Düşünce ve Beklentilerinizi İyileştirme

Biliş sözcüğü düşünme, algılama, yorumlama, dikkat, bellek ve bilgi gibi deneyimleri içine alan edindiğimiz bilgileri işlediğimiz yolları anlatır. *Bilişsel* sözcüğü ise sadece biliş teriminin sıfat halidir. Örneğin, *bilişbilimi* düşünce yapımızla ilgili olan bilim dalıdır. Bilişsel tedavi olumsuz, gerçekçi olmayan inançları, düşünceleri ve yorumları değiştirmek için tasarlanmış bir psikoterapi türüdür.

Bu bölüm, olumsuz düşünceleri veya gerçekçi olmayan düşünme kalıplarını değiştirerek, sosyal kaygıyı azaltmak için yararlı olduğu gösterilen yöntemlere genel bir bakış sağlamaktadır. Bu kitapta tartışılan bilişsel teknik ve ilkelerin birçoğu Aaron T. Beck (Beck, Emery, ve Greenberg 1985), David Burns (1999), David M. Clark (Clark ve Wells 1995), Richard Heimberg (Heimberg ve Becker 2002), Christine Padesky (Greenberger ve Padesky 1995) gibi yazarlar tarafından sunulmuş ve ayrıntılandırılmştır. Yıllar içinde, bu bölümde tartışılan yöntemlere benzer teknikler, bilişsel terapi uygulayan terapistlerin çoğu tarafından benimsenmiştir.

Bilişsel Terapinin Kökenleri

Bilişsel terapi, 1960 ve 1970'lerde o zamanın en yaygın terapi modeli olan, geleneksel psikodinamik psikoterapiye alternatif olarak önerilmiştir. Psikodinamik psikoterapi'nin kökeni (ve en etkili ola-

nı), 1900'lerin başında Sigmund Freud tarafından geliştirilen psikoanaliz'dir. Psikoanalizin de dahil olduğu psikodinamik psikoterapiler, psikolojik sorunlara neden olan veya katkısı bulunduğu düşünülen derin bilinçdışı karmaşaları anlamaları konusunda bireylere yardımcı olmakla ilgilenir. Örneğin, Freud depresyonun, sevdiğimiz birine karşı olan bilinçdışı saldırgan düşünceler ve duyguların neden olduğunu öne sürmüştür. Bu tür duygular, birey tarafından kabul edilemez gibi düşünüldüğünden, o kişi bu düşünce ve duyguları bilinçli farkındalığın dışında tutmaya odaklanmıştır. Freud'a göre, saldırgan düşüncelerin yüzeye çıkmasına izin vermektense, birey bu öfkeli düşünceleri içine atarak, depresyonun yaygın özelliklerinden olan kendinden nefret etme ve değersizlik hissine yol açar.

Her ne kadar bu tedavi yöntemlerinin odağı, erken çocukluk deneyimlerini anlatması, bilinçdışı yaşantıları (rüyalar gibi) yorumlama ve bilinçdışı davranışlarını anlamaları için bireylere yardımcı olmak ise de, psikodinamik terapinin (birçok psikodinamik psikoterapist, artık Freud'un düşüncelerinin tümünü kabul etmemektedir) birçok yeni uygulama şekli vardır. Psikodinamik psikoterapiler hâlâ popüler olmasına karşın, zaman içerisinde yerini bilişsel ve davranışsal terapi gibi diğer terapi yöntemlerine bırakmıştır. Psikodinamik psikoterapilerin gerilemesinin bazı nedenleri arasında, temel teorik varsayımların çoğunu destekleyen göreceli araştırma eksikliğinin yanısıra sosyal fobi dahil olmak üzere birçok özgül sorunun tedavisinde bu terapi şeklinin etkinliğini gösteren araştırma eksikliği bulunmaktadır.

Bu eleştirilere rağmen psikanaliz ve psikodinamik psikoterapiler, psikolojik sorunların anlaşılmasına ve tedavisine önemli katkılarda bulunmuştur. Örneğin, bunlar başka bir kişiyle konuşarak psikolojik değişikliklere yol açılabileceği varsayıma dayanan ilk tedavilerdir. Ayrıca bu tedaviler, bilinçdışı bilgi işlemleme süreçleri-

nin önemini vurgulamışlardır. Freud tarafından öne sürülmüş bilinçdışı motivasyonların çoğunun varlığını kanıtlamak için az sayıda kanıt bulunmakla birlikte; insanların, çevrelerini kavramalarına katkıda bulunan algılar ve yorumların sıklıkla farkında olmadıklarını düşündüren kanıtlar vardır. Son olarak, bu kuramın birçok özgül yönü olasılıkla saptırılmış olmakla birlikte, Freud insan yaşamında daha sonraki psikolojik işlevselliğin belirlenmesinde erken yaşantıların önemini vurgulamıştır.

Bilişsel Terapinin Doğuşu

1960'lar ve 1970'lerde, bazı psikolog ve psikiyatristler, psikodinamik psikoterapilere karşı olan inançlarını yitirmiş ve danışanlarına yardımcı olmanın diğer yollarını aramaya başlamışlardı. Birbirlerinden bağımsız çalışan psikiyatrist Aaron Beck (1963, 1964, 1967, 1976) ve psikolog Albert Ellis (1962, 1989) ve Donald Meichenbaum (1977); insanların depresyon, kaygı, öfke ve benzeri sorunlarla ilgili yaşadıkları zorlukların; kendileri, bulundukları çevre ve gelecekleriyle ilgili düşüncelerden kaynaklandığı gerçeğine dayanan yeni terapi yöntemleri geliştirmişlerdi.

Örneğin, korkunun; özgül bir durumun tehdit edici veya tehlikeli olduğu inancından kaynaklandığı kabul edilmekteydi. Beck, Ellis ve Meichenbaum, kişilerin inançları ve varsayımlarının, olumsuz düşüncelerine nasıl katkı sağladığını fark etmeleri ve bu olumsuz düşünceleri değiştirerek, psikolojik sıkıntılarının üstesinden gelebilmeleri için onlara yardımcı olmak üzere tedavi yöntemleri geliştirmişlerdi. Ellis, kendi tedavi yöntemini rasyonel duygusal terapi ve sonrasında da 'rasyonel duygusal davranış terapisi' [: *rational emotive behavior therapy* – REBT, 1993] olarak adlandırmıştı. Meichenbaum, kendi tedavi yöntemini bilişsel-davranış değişimi [:*cognitive-behavior modification* – CBM] olarak adlandırmıştı. Ancak tedavi yöntemini tanımlamak üzere bilişsel terapi terimini ilk kullanan Aaron Beck

idi. Bu üç yeni tedavi yönteminin her biri, hemen hemen aynı zamanda geliştirilmişti ve temelindeki varsayımları ve kullanılan tedavi yöntemlerinden bazıları ortak özelliklere sahiplerdi.

Yıllar içinde, Beck'in tedavi yöntemi daha da yaygınlaşmış ve Ellis veya Meichenbaum'un yaklaşımlarına göre daha da ön plana çıkmıştır. Ayrıca, Beck'in bilişsel terapisi, sosyal kaygı tedavisinde REBT veya CBM'ye kıyasla daha titiz çalışmalara konu olmuştur. Bu nedenle, bu bölümde tartışılan yöntemler, Beck ve çalışma arkadaşlarının öne sürdüğü, aynı zamanda sosyal kaygı ve benzeri sorunları tedavi etmek için Beck'in yöntemlerini uyarlayan ve geliştirenlerin yöntemleridir.

Sosyal Kaygı için Bilişsel Terapi Varsayımları

Özellikle de utangaçlık, sosyal kaygı ve performans korkusu tedavisiyle ilgili olan temel bilişsel terapi varsayımlarından bazıları aşağıdaki gibidir.

1. Olumsuz duygular, olumsuz yorum ve inançlardan/fikirlerden kaynaklanır. Verilen durumu farklı şekillerde yorumlayan insanlar, farklı duygular yaşama potansiyeline sahiptirler. Örneğin, bir arkadaşınızın hiçbir mazeret belirtmeden, son dakikada önceden belirlediğiniz bir yemeği iptal ettiğini düşünün. Aşağıda, inanç ve yorumlarınıza bağlı olarak yaşayabileceğiniz olası duygusal tepkileri görebilirsiniz.

Yorum	Duygu
"Arkadaşım ya incinmiş ya da hastadır."	Kaygı ve merak
"Arkadaşım hak ettiğim ilgiyi göstermiyor."	Kızgınlık
"Arkadaşım beni umursamıyor."	Üzüntü
"İyi ki yemek iptal oldu. Başkalarıyla yemek yemek zorunda kaldığımda çok gergin oluyorum."	Rahatlama
"Sanırım başka bir şey çıktı. Ben dahil herkes zaman zaman planlarını değiştirebilir."	Nötr

2. Kaygı ve korku, bir insanın bir durumu tehdit edici veya tehlikeli olarak yorumlamasından ortaya çıkar. Her ne kadar korkulu öngörüler ve yorumlar bazen doğru olsa da, sıklıkla ya abartılmış ya da yanlıştır. Bölüm 1'de, sosyal kaygıda payı olan düşünce ve varsayımların listesi belirtilmiştir. Bunlar, bir kimsenin performansıyla (örneğin, "İnsanlar benim aptal olduğumu düşünecek") ilgili düşüncelerinin yanısıra, kaygının kendisiyle ilgili olan düşünceleri de (örneğin, "Diğer insanların önünde endişeli görünmemek, benim için önemli") içerir. Bu gibi inançlar, sosyal ortamlar ve performans ortamlarında bir insanın kaygısını kalıcı duruma getirir.
3. Düşünceleriniz ve duygularınız sözkonusu olduğunda, uzman olan sizsiniz. Terapistin uzman olduğunu kabul eden diğer terapi yöntemlerinin tersine bilişsel terapi, danışan ve terapistin farklı alanlarda eşsiz olduklarını varsayar ve bir sorun üzerinde en iyi çalışma yönteminin, her iki tarafın da beceri ve uzmanlık alanlarını terapötik duruma taşımalarından geçtiğini öngörür. Terapistin, bilişsel terapinin prensip ve yöntemleri üzerine uzman olduğu varsayılır. Danışanın ise kendi deneyimleri, varsayımları ve inançları üzerine uzman olduğu varsayılır. Çoğu durumda, terapist ve danışan bir düşüncenin abartılmış veya gerçekçi olup olmadığına birlikte karar verirler ve olumsuz düşünce kalıplarını değiştirmek için birlikte yöntem geliştirirler.
4. Bilişsel terapinin amacı sadece olumlu düşünmektense, daha gerçekçi düşünebilmektir. Kaygılı düşüncelerinizin gerçekçi olduğu ve verilen duruma göre gerçek tehditle oldukça tutarlı olan durumlar da var. Bu durumda, kaygı iyi bir şey olabilir çünkü tetikte kalmanıza ve kendinizi olası tehlikelerden korumanıza yardımcı olur. Örneğin, bir otoriteyle etkileşime girerken biraz gergin olmak, (örneğin, patronunuz, polis memuru) sizi aşırı özgüvenli, talepkâr veya saldırgan görünmekten korur. Bilişsel te-

rapi, özel bir durumda gerçek tehlike düzeyine kıyasla, inançlarınızın, öngörülerinizin ve yorumlarınızın abartılı olduğu durumlara odaklanır.

5. İnsanlar doğal olarak, kendi inançlarını onaylayan bilgiyi arar ve ona odaklanırlar. Sosyal kaygı durumunda, insanlar kaygılı inançlarına ters düşen olaylardansa (işyerindeki çok olumlu performans değerlendirmeleri öyküsü gibi) onları olumsuz yönde yargılayan (lisede dalga geçilme öyküsü gibi) olayları daha fazla dikkate alır ve daha çok ona odaklanırlar. Bilişsel terapi, varsayımda bulunmadan önce insanların sahip oldukları kanıtların tamamını değerlendirmeleri konusunda onlara yardımcı olmayı hedefler.

Kaygılı Düşünce Türleri

İnsanların kaygılı düşünceleri, verilen durumla ilgili neler olabileceği, kendi performans kaliteleri ve diğer insanların onlarla ilgili ne düşünüyor olduklarına ilişkin yanlış varsayımda bulunduklarında başlar ve süregider. Bu bölüm, sosyal ve performans kaygısında önemli rol oynadığı düşünülen en yaygın düşünce kalıplarından bazılarının tanımlamalarını içermektedir. Diğer yazarların vurguladığı ama bu bölüme dahil etmediğimiz, olumsuz ve abartılmış düşünce ile ilgili fazladan örnekler olduğunu (bkz. Burns, 1999) dikkate alınız. Çoğu durumda, gerek sosyal kaygıyla özellikle de bağlantılı olmadıklarından, gerekse verdiğimiz örneklerle büyük ölçüde benzer ve örtüşmüş olduklarından bazı örnekler dahil edilmemiştir. Aslında, bu listedeki çeşitli düşünce kalıpları bile büyük ölçüde birbiriyle örtüşmüştür. Fark edebileceğiniz gibi, belirli bir kaygılı düşünce ("Diğer insanlar benim sıkıcı olduğumu düşünecekler" gibi) birden fazla kategoriye ayrılabilir (olasılıklarla ilgili aşırı yargı, zihin okuma).

Olasılıkları Aşırı Abartma

Olasılıkları aşırı abartma, gerçek olasılığın görece daha düşük olmasına rağmen kişinin gerçekleşeceğini düşündüğü öngörüsüdür. Örneğin, sunum yapmaktan korkan biri, yaptığı sunumlar başarılı geçiyor olmasına rağmen, bir sonraki sunumun başarısız olabileceğini öngörebilir. Aynı şekilde, flört etme konusunda gergin olan biri geçmişte birçok kişinin onu çekici bulmasına rağmen, diğer insanların onu çekici bulmayacaklarını varsayabilir. Eğer sizin de düşünceleriniz, aşağıdaki listedekilere benziyorsa, olumsuz olayların olasılığını aşırı abartma eğiliminiz olabilir.

Olasılıkları Aşırı Abartma Örnekleri

- ❑ Panikten kendimi kaybedeceğim.
- ❑ Partideki herkes benim aptal olduğumu düşünecek.
- ❑ Sunumum berbat geçecek.
- ❑ Bir daha özel bir ilişkim olamayacak.
- ❑ Kuzenimi arasam, söyleyecek bir şey bulamayacağım.
- ❑ Hata yaparsam, işimi kaybedeceğim.
- ❑ Dışarı çıkarsam, herkes bana dik dik bakacak.

Son zamanlarda, varsayımınızın herhangi bir dayanağının olmamasına rağmen, bir şeylerin ters gideceğine ilişkin öngörünüz oldu mu? Eğer olduysa, olasılıkları aşırı abartma örneklerinizi aşağıdaki boşluğa yazınız:

Zihin Okuma

Zihin okuma, aslında sadece olasılıkları aşırı yargılama örneğidir. Diğer insanların, genellikle de sizinle ilişkili ne düşündükleriyle ilgili olumsuz varsayımlarda bulunmayı içerir. Sosyal kaygı sizin için bir sorunsa, diğer insanların sizinle ilgili olumsuz şeyler düşündüğünü düşünmeniz çok büyük bir olasılıktır. Her ne kadar bazen insanların başkalarıyla ilgili olumsuz varsayımları olsa da, bu olasılık sizin düşündüğünüzden çok daha azdır. Çoğu durumda, başkalarının düşünceleriyle ilgili varsayımlarınız büyük olasılıkla abartılmış hatta tamamen yanlıştır. Aşağıdaki düşüncelerin her biri, zihin okumayı temsil etmektedir.

Zihin Okuma Örnekleri

- ❑ İnsanlar benim sıkıcı olduğumu düşünüyor.
- ❑ Patronum ellerimin titrediğini görürse, benim aptal olduğumu düşünecek.
- ❑ İnsanlar bana baktığında, benim garip veya tuhaf olduğumu düşünüyorlar.
- ❑ Çoğu insan kaygıyı, zayıflık olarak algılar.
- ❑ Arkadaşlarım, söylediğim şeyleri unutunca, benim garip veya aptal olduğumu düşünürler.
- ❑ İnsanlar, kaygılı olduğumu her zaman anlarlar.

Son zamanlarda insanların, size ilişkin düşünceleriyle ilgili varsayımlarda bulunduğunuz herhangi bir örnek aklınıza geliyor mu? Eğer varsa, kendi zihin okuma örneklerinizi aşağıda belirtiniz:

Kişiselleştirme

Kişiselleştirme, yaşanılan duruma katkısı olan farklı etkenleri kabul etmektense, olumsuz bir durumun sorumluluğunu daha fazla üstlenme olasılığıdır. Aşağıdaki kişiselleştirme örneklerini ve ardından da gerçekte duruma katkısı olan diğer etkenleri görebilirsiniz.

Kişiselleştirme Örnekleri	**Gerçekte**
Bir arkadaşımın doğumgünü partisinde, diğer bir misafirle sohbet ediyordum ama kısa sürede konuştuğumuz konular tükendi. Sanırım sohbetimiz çok çabuk bitti çünkü ben çok sıkıcı biriyim ve söyleyecek bir şeyler bulamıyorum.	Gerçekte, duruma katkısı olabilecek olan etkenler: 1) diğer kişi söyleyecek söz bulamamıştır, 2) her ikimiz de sıkıcı olmamamıza rağmen, diğer misafirle hiç ortak yanımız yoktur ve 3) partilerdeki sohbetlerin kısa sürmesi çok normal, kimsenin hatası değildir.
Yanlış bir şey yaptığım için patronumun bana kızgın olması, benim yetersiz olduğumun kanıtıdır.	Gerçekte duruma katkısı olabilecek olan etkenler: 1) patronum herkese, her zaman sinirleniyor, bu nedenle kendimi dışlanmış hissetmemeliyim, 2) patronumun beklentileri çok yüksek (biliyorum ki dünyadaki hiçbir patron, hata yaptığım için bana bağırmazdı; patronumun bana bağırma nedenlerinden biri, benim hata yapmamdan çok onun beklentisinin yüksek oluşuyla ilgiliydi) ve 3) insanların hata yapmalarının, yetersizliklerinin yanısıra, birçok nedeni vardır.
İnsanlar sunumum sırasında, sıkıcı bir konuşmacı olduğumu kanıtlarcasına uyukladılar.	Gerçekte duruma katkısı olabilecek olan etkenler: 1) konu bir miktar sıkıcıydı ve konuya ilgiyi canlı tutabilmek her konuşmacı için zor olacaktı, 2) sunum; günün geç bir saatindeydi ve katılımcılar yorgunlardı, ve 3) bazı insanların konuşma sırasında sıkılmaları çok normal, diğer insanlar muhtemelen konuşmamı ilginç bulmuşlardır.
Asansördeydim ve bir kadın bana bakıyordu. Büyük olasılıkla tuhaf göründüğümü düşünmüştür.	Gerçekte duruma katkısı olabilecek olan etkenler: 1) görüntümü ya da giydiklerimi beğenmiştir, bu nedenle bana baka kalmıştır, 2) benim tarafıma bakıyordu ama aslında bana bakmıyordu (belki de boş bakıyordu ya da dalıp gitmiştir), ve 3) beni fark etti ama başka şeyler düşünüyordu.

Son zamanlarda, kendinizi "kişiselleştirirken" bulduğunuz her hangi bir yaşam örneği aklınıza geliyor mu? Eğer varsa, kişiselleştirme örneklerinizi aşağıda belirtiniz:

"-meli / -malı" İfadeleri

"–meli / –malı" ifadeleri, bir şeylerin nasıl olması gerektiğiyle ilgili yanlış ya da abartılı varsayımlardır. "Her zaman", "asla", "–meli / –malı" ve "zorunluluk" ifade eden cümleler, genellikle "–meli / –malı" ifadelerdir. Bazen, bunlar gibi kelimeleri kullanma eğilimi, kendiniz ve başkalarıyla ilgili gereğinden fazla katı ve mükemmeliyetçi beklentilere sahip olduğunuzun işaretidir.

"–meli / –malı" İfade Örnekleri

- ❑ Diğer insanlar etrafımda iken, asla gergin hissetmemeliyim.
- ❑ Hiçbir zaman kaygımı belli etmemeliyim.
- ❑ Asla hata yapmamalıyım.
- ❑ Diğer insanlara asla yük olmamalıyım.
- ❑ Diğer insanlar, benimle ilgili asla kötü düşünmemeliler.
- ❑ Dikkatleri üzerime çekmek için asla her hangi bir şey yapmamalıyım.
- ❑ Her zaman ilginç ve eğlenceli olmalıyım.
- ❑ Her şeyin iyi olması için, her şeyi mükemmel yapmalıyım.

Aşağıdaki boşluğa, kendiniz ve başkaları için olan mantıksız beklentilerinizi (–meli / –malı) listeleyiniz:

Felaketleştirme Tarzı Düşünce Biçimi

Felaketleştirme (Katastrofik düşünce tarzı, felaketleştirme olarak da bilinir), eğer olumsuz bir olay olma olasılığı varsa, bu olayı kesinlikle berbat ve üstesinden gelinemez olarak varsaymaya olan eğilimdir. Zaman zaman, hepimiz hata yaparız, başkalarını kızdırabilir ya da aptal gibi bir görünüm verebiliriz. Sosyal kaygısı olan ve çok fazla kaygısı olmayan insanlar arasındaki bir fark, bu talihsiz sosyal olaylarla başa çıkabilme şekilleridir. Çok az sosyal kaygısı olanlar, kendi kendilerine *"Bu insanın ne düşündüğü kimin umurunda?" "Zaman zaman benim de hata yapmaya hakkım var"* diyebilmektedirler. Veya *"Onu üzdüğüm için üzgünüm ama herkes bazen pot kırabilir."* Bunun tam tersine, başkalarının yanında kaygılı hissedenlerin ise *"Başkalarının benimle ilgili kötü düşünmeleri bir felaket olur"* diye düşünmeye eğilimleri vardır. Aşağıda felaketleştirme düşünme tarzının daha fazla örneklerini bulabilirsiniz:

Felaketleştirme Düşünce Tarzı Örnekleri

- ❑ Sunumum sırasında endişelendiğim belli olursa çok kötü olur.
- ❑ Kendimi rezil edersem, bununla başa çıkamayabilirim.
- ❑ Cumartesi akşamı buluşmamda söyleyecek bir şey bulamazsam çok kötü olur.
- ❑ Eğer herhangi biri beni sevmediğini gösteren davranışta bulunursa, bu benim için dünyanın sonu demektir.
- ❑ Sunumum sırasında söylediklerimi unutmam, çok kötü olur.
- ❑ Sınıfta bir soruyu yanıtlarken kızarmam, bir felaket olur.

Bir şeyin sonucunun, eğer gerçekleşmiş olsaydı, ne kadar kötü olacağıyla ilgili felaketleştirdiğiniz veya abarttığınız zamanların örneklerini, aşağıdaki boşluğa yazınız:

Ya Hep ya Hiç Tarzı Düşünce

Ya hep ya hiç düşünce tarzı (siyah ve beyaz düşünce tarzı olarak da bilinir) mükemmeliyetçilikten yoksun herhangi bir performansı, tamamen kabul edilemez olarak yargılama eğilimidir. Bu düşünce tarzına sahip insanlar, davranışlarını bu iki uç arasında yatan tüm olasılıkların doğruluğunu kabul etmeksizin ya muhteşem ya da berbat olarak sınıflandırırlar. "–meli / –malı" ifadelerde olduğu gibi, ya hep ya hiç tarzı düşünce de aşırı mükemmeliyetçilik ve gerçekçi olmayan standartlara sahip olma eğilimi ile ilgilidir. Aşağıda ya hep ya hiç tarzı düşünce örneklerinden bazılarını görebilirsiniz:

"Ya Hep ya Hiç" Tarzı Düşünme Örnekleri

- ❑ Sadece bir kez bile söyleyeceklerimi unutursam, tüm sunumu berbat edeceğim.
- ❑ Bir kişinin bile benim gergin olduğumu düşünmesi yeterince fazla sayılır.
- ❑ Sınavımda A alamazsam, öğretmenim benim salak olduğumu düşünecek.
- ❑ Yıllık performans değerlendirmem sırasında patronumun benimle ilgili olumsuz yorum yapması veya geliştirmem gereken sadece bir tek şeyden bile bahsetmesi kabul edilemez.

- Kaygılı olduğuma ilişkin herhangi bir belirti, kontrolü tamamen kaybetmek kadar kötüdür.

Aşağıdaki boşluğa, ya hep ya hiç tarzı düşüncelere kapıldığınız zamanların örneklerini listeleyiniz:

Seçici Dikkat ve Bellek

Seçici dikkat, bazı bilgilere diğerlerinden daha fazla dikkatini verme eğilimidir. Seçici bellek, bazı bilgileri diğerlerine oranla daha fazla hatırlama eğilimidir. Daha önce de bahsedildiği gibi, insanlar kendi inandıklarına uygun olan bilgiyle daha fazla ilgilenme ve onları daha fazla hatırlama eğilimine sahiptirler. Bu nedenle, sosyal kaygıya sahip insanlar başkaları tarafından eleştirildikleri, alay edildikleri veya sosyal bir ortamda düşük performans sergiledikleri zamanları diğerlerine göre daha fazla hatırlama eğilimine sahiptirler. Sosyal fobiye sahip kişiler, sosyal ortamlarda performans ortaya koyduklarında veya diğer insanlarla etkileşim içinde olduklarında, sıkılıyor veya onaylamıyor gibi duran insanları daha çabuk fark ederler. Seçici bellek ve dikkat örneklerinden diğerleri aşağıdaki gibidir:

Seçici Dikkat ve Bellek Örnekleri

- Bir öğretmen ya da yöneticinin olumlu geri-bildirimini umursamamak (diğer bir deyişle, olumlu geri bildirimin, hiç önemli değilmiş gibi, değerini azaltmak) ama olumsuz geri-bildirimi çok ciddiye almak (örneğin, olumsuz geri-bildirimin gününüzü berbat etmesine izin vermek)

- ❑ Karnenizdeki tek kötü nota odaklanmak ve diğer tüm yüksek notları umursamamak
- ❑ Lisede arkadaşlarınızla okul sonrası geçirdiğiniz güzel zamanları unutarak, alay edildiğinizi hatırlamak
- ❑ Sunumunuz sırasında konuşmanızdan keyif alanları umursamayarak, sıkılan seyircilere odaklanmak
- ❑ Konuşmanızın geriye kalanının oldukça güzel geçtiğini umursamayarak, konuşma sırasında kekelediğiniz ve söyleyeceklerinizi unuttuğunuz bir an'a odaklanmak

Kaygılı düşüncelerinizi destekleyen olay ve bilgiye özellikle dikkatinizi verdiğiniz ve bu düşüncelerle tutarlı olmayan bilgiyi seçici bir şekilde umursamadığınızı gösteren durumlar aklınıza geliyor mu? Aşağıdaki boşluğa, seçici dikkat ve belleğe kapıldığınız örnekleri listeleyiniz:

Olumsuz Temel İnançlar

Kaygınızı tetikleyen bazı durumlardaki olumsuz düşüncenize dikkatinizi vermeye ek olarak, kaygılı hissetmenize katkısı olan daha derin, merkezî ve uzun zamandır var olan varsayımlarınızın farkına varmanız da yararlı olabilir. Bu varsayımlara temel inançlar denir ve insanların kendileriyle (örneğin, "Yetersizim"), diğer insanlarla (örneğin, "Diğer insanlara güvenilmez") ve tüm dünyayla ilgili ("Dünya tehlikeli bir yerdir" gibi) olumsuz varsayımları da bunlara dahildir. Bu temel inançlar ne kadar güçlüyse, onları değiştirmek o kadar zor olabilir.

Temel inançları ortaya çıkarmanın bir yolu, kaygı içeren yorumlarınızın altında yatan temel düşünceyi açığa çıkarana kadar, her bir korku içeren düşüncenin anlamını ısrarla sorgulamaktır. Bu süreç, Liam ve terapistinin konuşmasında görülebilmektedir.

Liam: İş arkadaşım Cindy'ye çıkma teklifinde bulunmaktan çok korkuyorum.

Terapist: Ona çıkma teklif edersen neyin olabileceğinden korkuyorsun?

Liam: Esasen, bana hayır demesinden korkuyorum.

Terapist: Bu, niye sorun olsun ki?

Liam: Eğer beni reddederse, bu durum olasılıkla beni çekici bulmadığını göstermiş olur.

Terapist: Bu durumla ilgili kötü olan ne?

Liam: Benim kendimle ilgili, çekici olmadığım düşüncemi desteklemiş olacak.

Terapist: Peki ya bu doğruysa?

Liam: Eğer gerçekten çekici değilsem, herkes benim çekici olmadığımı düşünecek ve kimse benimle çıkmak istemeyecek. Bu da benim sevilemeyeceğim anlamına geliyor.

Terapist: Sevilememenin nesi kötü?

Liam: Eğer sevilemezsem, ömrümce yalnız kalacağım anlamına gelir.

Terapist: Özetlemek gerekirse, söylemeye çalıştığınız şey
1- eğer birisi davetinizi reddederse, bu sizi çekici bulmadığı anlamına gelmektedir,
2- eğer birisi sizi çekici bulmuyorsa, kimse sizi çekici bulmayacak demektir,

3- çıkma teklifiniz geri çevrilmişse, sevilebilen biri olmadığınız ve hayat boyu yalnız kalacağınız anlamına gelmektedir. Siz kendinizi sevilemeyen biri olarak mı görüyorsunuz?

Liam: Sanırım, evet. Bir parçam bunun doğru olmadığını biliyor, ama çoğu zaman bu düşünceden kurtulamıyorum.

Kaygılı Düşünce ve Öngörülerinizi Nasıl Tanımlayabilirsiniz?

Bölüm 3'te, kaygılı düşüncelerinizi tanıyabilmeniz için yöntemler üzerinde durmuştuk. Bu bölümün devamında tartışılacak olan teknikleri denemeden önce, 3. Bölüm'deki kaygılı düşünceleri tanımayla ilgili bölümleri gözden geçirmenizi öneririz. Kaygılı inançlarınızın içeriği ile ilgili çok net değilseniz, bu inançları değiştirmeye çalışmanızın bir anlamı olmayacaktır. Bölüm 3'te kaydedilen kaygılı düşünceleri gözden geçirmenin yanısıra, kendi kaygılı inanç, öngörü ve varsayımlarınızı tanımak da sürecin sürekli bir parçası olmalıdır. Kendinizi ne zaman kaygıyı tetikleyici bir durumun içinde bulursanız, rahatsızlığınıza katkıda bulunan belirli düşünce ve inançlarınızı tanımaya çalışın. Çoğu durumda, aşağıdaki örnek soruları kendinize sorarak kaygılı öngörü ve varsayımlarınızı tanıyabiliriz:

- Bu durumda, neyin olacağından korkuyorum?
- Diğer kişinin, benimle ilgili hangi düşüncesinden korkuyorum?
- Kaygılı düşüncelerim doğruysa, ne olacak peki?

Bazen korkulu düşüncelerinizi tam olarak saptamak zor olabilir. Çok olasıdır ki, sosyal kaygı o kadar uzun zamandır hayatınızın bir parçasıdır ki olumsuz düşünceleriniz iyi prova edilmiş, çok hızlı ve

neredeyse otomatikleşmişlerdir (alışkanlıklar gibi). Aynı zamanda, korktuğunuz durumlardan kaçınma olasılığınız, durumu gerçekten yaşıyorken gerçekleşme olasılığı olan düşüncelerinizi de tam olarak hatırlamanızı zorlaştırıyordur.

Eğer kaygılı düşüncelerinizi tanımada zorlanıyorsanız, korktuğunuz durumlarla yakından ilgilenip, hâlâ durumu yaşıyorken, öngörü ve varsayımlarınızı tanımaya çalışmanızı öneririz. Biraz pratikle, kaygılı düşüncelerinizin farkına varmak kolaylaşabilir. Aslında, kaygınıza katkıda bulunan belli düşünceleri tanıyamasanız bile, durumun içindeymişsiniz gibi düşünmek ve pratik yapmak, 7. ve 8. Bölümlerde tartışılacağı gibi, korkunuzda azalmaya yardımcı olacaktır.

Kaygılı Düşünceleri Değiştirme Yöntemleri

Bu bölüm sosyal kaygınıza katkıda bulunan düşünce ve öngörüleri değiştirmek için yedi farklı tekniğe genel bir bakış sağlamaktadır:

1) inançlarınızın görünürdeki nedenlerini inceleme,
2) felaketleştirme tarzı düşüncelerinize meydan okuma,
3) güçlü yönlerinizi hatırlama,
4) kendinizi, diğer insanların sizi gördüğü gibi görme,
5) düşüncelerinizin neye malolduğunu ve avantajlarını incelemek,
6) mantıklı/rasyonel başa çıkabilme ifadeleri yaratma, ve
7) davranışsal deneyler yürütme.

Her bir yöntemi tanımlamanın yanısıra, her bir tekniği deneme fırsatı sağlamak adına çalışmaları da dahil ettik. Bölümün sonuna doğru, tüm parçaları biraraya getirebilmek ve daha kapsamlı tedavi planınıza bilişsel terapi tekniklerini de dahil edebilmeniz için birkaç öneri sunulmaktadır.

Kanıtları İnceleme

Belli bir durumda başkaları tarafından yargılanacağınızla ilgili kaygılı olma durumunuz, korkulu öngörülerinizin ve düşüncelerinizin doğru olduğunu göstermiyor. Gerçekte, başkalarının bizimle ilgili düşünceleri, bizim onların bizle ilgili ne düşündüklerinden tamamen farklıdır. Başkalarının "Saçlarım berbat görünüyor" veya "Hep kaybediyorum" dediğine kaç kez tanık oldunuz ve bu kişilerin aslında iyi göründüklerini düşünmüşsünüzdür? Eğer sürekli, kendinizin diğerlerinin gözünde değersiz olduğunu düşünüyorsanız, bir olasılık abartıyor ya da diğer insanların görünüşünüz, davranışınız veya performansınızla ilgili tepkilerini yanlış yorumluyorsunuzdur.

Düşüncelerinizi değiştirmenin ilk adımı, inançlarınızın gerçekler olmadığının farkına varmaktır. İnançlarınızın doğru olduğunu varsaymaktansa, kaygılı düşüncelerinizin tahmin veya hipotez olduğunu düşünmeniz önemlidir. Gerçekleri irdeleyerek, inançlarınızın ne kadar doğru olduğunu bulabileceksiniz. Unutmayın, doğal eğiliminiz kendinizle ilgili olumsuz düşüncelerinizi destekleyen bilgiyi aramak olabilir. Görünürdeki nedenleri irdelemek, özellikle de kaygılı düşüncelerinizle ve öngörülerinizle çelişen veya tersini kanıtlayan gerçeğin tamamına bakarak daha dengeli bir bakış açısını elde etmek için çabalamayı içermektedir.

İnançlarınızın ardındaki gerçekleri inceleyebilmek için, aşağıdaki sorulara benzer soruları kendinize sorma alışkanlığını edinmenizi öneririz:

- Öngörümün gerçek olacağından nasıl emin olabilirim?
- Geçmiş deneyimlerim, düşüncelerimin gerçekleşme olasılığıyla ilgili bana nasıl yol gösteriyor?
- Hiç kaygılı düşüncelerimin gerçekleşmediği zamanlar oldu mu?
- Öngörülerimin gerçekleşme olasılığının olduğu konusunda bana yardımcı olan herhangi bir gerçek veya istatistik var mı?

- ❑ Bu durumun başka olası bir yorumu var mı?
- ❑ Başka biri, bu durumu nasıl yorumlardı?

Küçük bir karta bu soruları yazıp yanınızda taşımak, hatırlatıcı olarak yararlı olabilir. Aslında kanıtları incelemek dört temel adımdan oluşmaktadır: Kaygılı inançlarınızı tanımlamak, başka inançlar üretmek, düşüncelerinizi destekleyen ve onlarla çelişen gerçekleri ölçüp tartmak ve daha gerçekçi inançlar seçmek. Yukarıdaki sorulara benzer sorular sormak, alternatif inançlar tanımlamanıza ve kaygılı ve başka düşüncelerinizle ilişkili gerçekleri değerlendirmenize yardımcı olacaktır. Aşağıda, sunum sırasında titremenizle başa çıkabilmek için bu yöntemi nasıl uygulayabileceğiniz gösterilmektedir:

Kanıtları İnceleme Adımları

1. Kaygılı düşünceyi tanımla
   - ❑ İzleyiciler, konuşmam sırasında ellerimin titrediğini görünce benim yetersiz olduğumu düşünecek.
2. Alternatif İnançlar Üretme
   - ❑ Hiç kimse titrediğimi fark etmeyecek.
   - ❑ Sadece çok az insan titrediğimi fark edecek.
   - ❑ Titrediğimi fark edenler, yorgun olduğumu veya çok kahve içmiş olduğumu düşünecek.
   - ❑ Titrediğimi fark eden kişiler, biraz kaygılı olduğumu düşünecek.
   - ❑ Bazen titremek normaldir; bu nedenle titreyen ellerimi görenler herhangi bir şey düşünmeyecek.

3. Kanıtları İncele

Kaygılı Düşünceni Destekleyen Kanıtlar

- ❑ Titrememin aşırı olduğunu düşünüyorum.
- ❑ Yıllar içinde ellerimin titremesine yorum yapan birkaç kişi oldu.
- ❑ Diğer insanlar titrediğinde, fark etme olasılığım var.

Alternatif İnançlarınızı Destekleyen Kanıtlar

- ❑ Elleri titreyen başka insanlar tanıyorum ve insanlar onların yetersiz olduğunu düşünmüyor gibi görünüyorlar.
- ❑ Başkalarının titrediğini fark ettiğimde, onların yetersiz olduğunu düşünmüyorum.
- ❑ Onlara, fark edip fark etmediklerini sorduğumda, başkaları benim titrediğimi fark etmemiş gibi görünüyorlar.
- ❑ İnsanlar benim titrediğimi fark ettiklerinde, bana farklı davranmadılar.
- ❑ Seyirciler beni iyi tanıyorlar. Tek bir sunumda ellerim titrediği için benimle ilgili düşüncelerinin aniden değişeceğini hayal bile edemem.

4. Daha Gerçekçi Bir İnanç Seç

- ❑ Bazı insanlar ellerimin titrediğini fark edebilirler, ama benim yetersiz olduğumu düşünmeleri küçük bir olasılık.

Aşağıdaki form, kaygılı düşüncelerinizi destekleyen ve onlarla çelişen gerçekleri irdelemeniz için kullanılabilir. Korkulu bir durumla karşılaştığınızda, kullanmaya devam etmek için bu formu kopyalayabilirsiniz.

Kanıtları İnceleme Formu

Durum

Kaygılı İnançlar, Öngörüler ve Yorumlar

Alternatif (Kaygı içermeyen) İnançlar, Öngörüler ve Yorumlar

Kaygılı İnançlarımı, Öngörülerimi ve Yorumlarımı Destekleyen Kanıtlar

Kaygılı İnançlarım, Öngörülerim ve Yorumlarımla Çelişen Kanıtlar

Daha Gerçekçi Bir Düşünce Tarzını Seçmek

Kanıtları inceleme sürecini daha iyi gösterebilmek için, Stephen ve terapisti arasında geçen örnek diyalog aşağıda verilmiştir. Bu diyalog, öncelikle kaygılı düşünceleri tanımlama ve sonra da geçmiş deneyimlere dayanan inançlara nasıl meydan okunabileceğini göstermektedir.

Terapist: Haftaya şirketin pikniğine katılınca ne olacağından korkuyorsun?

Stephen: Hiç kimseyle konuşacak bir şey bulamayacağım konusunda endişeliyim. Diğer herkes çocuklarıyla ilgili konuşacak. Benim bir ilişkim ve çocuklarım da yok, bu nedenle hiç biriyle ortak bir yanım yok.

Terapist: Konuşacak konu bulamayacağından ne kadar eminsin?

Stephen: Büyük olasılıkla, yüzde doksan.

Terapist: Bu da katıldığın on toplantının dokuzunda, konuşacak bir şey bulamıyorsun demektir. Bu gerçekten doğru mu? Geçen yılki şirket pikniğinde ne oldu?

Stephen: İlk geldiğimde zordu. Kenarda bir yerde durdum ve diğerleriyle pek konuşmadım. Bir süre sonra, insanlar beni sohbetlerine dahil ettiler ve benim için daha kolay oldu. Sanırım özellikle de geçen yıl çok zordu çünkü şirkete yeni başlamıştım ve hiç kimseyi iyi tanımıyordum.

Terapist: Söyleyeceklerini düşünebildin mi?

Stephen: Başta zorlandım. Başkalarına kıyasla benim için daha zordu diye düşünüyorum, ama söyleyecek birkaç bir şey bulabilmiştim, özellikle de öğleden sonra.

Terapist: Geçen yıl herkes sevgilisi veya eşiyle mi gelmişti? Herkes çocuğuyla ilgili mi konuştu?

Stephen: Hayır. Aslında, başka bekâr olanlar da var işyerinde. Geçen yıl birçok insan iş konuşmaya başlamıştı.

Terapist: Geçen yılki pikniği düşünecek olursak, bu yılki piknikte hâlâ konuşacak bir şeyin olmadığını mı düşünüyorsun?

Stephen: Yani, başkaları kadar konuşkan olamayabilirim ama sanırım konuşacak bir şeyler bulacağım. Bu yıl belki daha kolay olabilir çünkü bir yılı aşkındır bu insanlarla çalışıyorum; bu nedenle onları daha iyi tanıyorum.

Felaketleştirme Tarzı Düşünmeye Meydan Okuma

Felaketleştirme tarzı düşünmeye meydan okumak, bir olayın sonucunun ne kadar kötü olacağından, eğer gerçekleşirse bu kötü sonuçla nasıl başa çıkabileceğinize doğru düşüncelerinizin odağını değiştirmeyi gerektirir. Felaketleştirme tarzı düşüncelerin üstesinden gelebilmenin en etkili yollarından biri de, aşağıdakiler gibi soruları kendinize sormaktır:

- ❑ Ne olmuş yani?
- ❑ Peki ya korkularım gerçek olursa?
- ❑ gerçekleşirse onunla nasıl başaçıkabilirim?
- ❑ düşündüğüm kadar kötü mü gerçekten?
- ❑ Daha genel düşünürsek, bu gerçekten önemli mi?
- ❑ Bir ay sonra da bunu önemseyecek miyim? Bir yıl sonra?

Çoğu durumda, korkunuz gerçekleşse bile dünyanın sonunun olmadığını fark edeceksiniz. Durumla başa çıkabileceksiniz ve rahatsızlığınız geçecek. Aşağıda birine çıkma teklifinde bulunmayla ilgili felaketleştirme tarzı düşünceye meydan okuma tekniğinin nasıl kullanıldığını Aimee ve terapisti arasında geçen sohbette görebilirsiniz.

Aimee: Reddedilme korkusu nedeniyle birine çıkma teklifinde bulunmaktan çok korkuyorum.

Terapist: Çıkma teklifinde bulunacağın belli biri var mı?

Aimee: Sınıflarımdan birinde, biri var. Birkaç kez birlikte oturduk. Dersimiz öğle yemeğinden hemen önce bitiyor; bu yüzden ona benle yemek ister mi diye sormayı düşündüm daha önce.

Terapist: Seni durduran ne? Sana yemekte katılmasını sorarsan ne olabileceğini düşünüyorsun?

Aimee: Genel olarak, benimle ilgilenmeyeceğinden korkuyorum. Onu güç durumda bırakacağım ve o da benim teklifimi reddetmek için bir bahane uydurmak zorunda kalacak. Benim aptal olduğumu düşünecek hatta daha kötüsü bana acıyacak diye korkuyorum.

Terapist: Daha önce de tartıştığımız gibi, birden fazla olası tepkide bulunabilir. Senin aptal olduğunu düşünmesi veya sana acıması birçok olasılıktan sadece ikisi. Ama yine de, bir süreliğine korkularının doğru olduğunu varsayalım. Senin aptal ve acınası olduğunu düşünse gerçekten ne olacak?

Aimee: Bilmiyorum ki. Daha fazlasını düşünmedim. Kendimi çok kötü hissederdim.

Terapist: Bu, senin gerçekten aptal ve acınası olduğun anlamına mı geliyor?

Aimee: Sanırım hayır.

Terapist: Peki diğer insanların da senin aptal ve acınası olduğunu düşündükleri anlamına mı geliyor?

Aimee: Pek de değil.

Terapist: Niçin değil?

Aimee: Yani, onun düşüncesi diğer insanların düşüncesini yansıtmıyordur. Arkadaşlarımın benim acınası olduğumu düşünmediklerini biliyorum. En azından öyle umuyorum.

Terapist: Eğer aptal ve acınası değilsen, niye seni reddetsin ki?

Aimee: Belki de başka yemek planları vardır. Ya da belki de kız arkadaşı vardır.

Terapist: Bunların hepsi olasılık ama senin gerçek düşüncene geri dönelim. Peki ya gerçekten senin acınası durumda olduğunu düşünüyorsa ve bu nedenle seninle vakit geçirmek istemiyorsa?

Aimee: Sanırım, önemli değil. Son üç beş haftadır, herkesin beni sevmek zorunda olmadığı gerçeğini fark ettim. Belki de bu çok uyuşmadığımız anlamına geliyordur.

Terapist: Eğer yemek teklifini reddederse, geri çevrilme hissiyle başedebileceğini düşünüyor musun?

Aimee: Sanırım evet. Başta kötü hissedeceğim ama sanırım kendime takmayı durdurabilirim.

Felaketleştirme tarzı düşüncenin üstesinden gelmek, bazı olumsuz deneyimlerin sadece anlık sonuçlarına odaklanma eğilimiyle (örneğin, "İnsanlar sunumum sırasında benimle ilgili kötü düşüncelere sahip olacaklar.") ve kısa süre sonra rahatsızlığınızın geçeceğini unutma durumunuzla savaşmayı da içerir. Gerçekte, bir hata yapmanın veya mahcup olmanızın sonuçları genellikle çok düşük ve uzun sürme olasılığı neredeyse hiç denecek kadar azdır. İnsanlar sizin hata yaptığınızı veya kaygılı göründüğünüzü fark etseler bile, bunu birkaç dakika içinde unutma olasılıkları vardır.

Bu bölümün sonlarına doğru size, sosyal durumlarda felaketleştirme tarzı düşüncelerinize meydan okuyabilmenize yardımcı olacak bir Felaketleştirme Tarzı Düşüncelerden Arınma Formu ekledik. Form, üç ayrı sütundan oluşmaktadır. Birinci sütunda, kendinizi kaygılı hissetmenize neden olan durumu tanımlamalısınız. İkinci sütunda, kaygılı düşüncelerinizi ve öngörülerinizi tanımlayın. Ve şimdi, önceden sağladığımız listedeki soruları sorun (örneğin, "Ne olmuş yani?") ve felaketleştirmeme yanıtlarınızı / tepkilerinizi üçüncü sütuna kaydedin. Aşağıda bazı örnekler bulunmaktadır.

1. **Sütun (Durum Örnekleri)**
   - ❑ Sunum yapma
   - ❑ Sohbet sırasında söyleyecek bir şeyler bulma konusunda zorluk yaşama
   - ❑ Partiye katılma
   - ❑ Birine çıkma teklifinde bulunma
   - ❑ Kalabalık bir alışveriş merkezinde yürüme

2. **Sütun (Kaygılı Düşünce Örnekleri)**
   - ❑ ..... benim aptal olduğumu düşünecek.
   - ❑ Ellerim titreyecek.
   - ❑ Güçsüz ve yetersiz görüneceğim.
   - ❑ bana acıyacak.
   - ❑ Kaygım ..... tarafından anlaşılacak.

3. **Sütun (Felaketleştirmeme Tepki Örnekleri)**
   - ❑ benim aptal olduğumu düşünse bile, bu benim gerçekten de öyle olduğumu göstermiyor. Onun düşüncesi, başkalarının düşüncesini yansıtmıyor.

- ❑ kaygılı olduğumu fark etmesi dünyanın sonu değil. Herkes zaman zaman kendini endişeli hissedebilir.
- ❑ Ellerimin titremesi kimin umurunda ki? Benim de titreyen ellere sahip olma hakkım var. Fark etseler bile, büyük olasılıkla hiç kimsenin umurunda olmayacak. Yöneticimin de elleri titriyor ve kimse umursamış görünmüyor.
- ❑ Eğer benimle dalga geçilir veya bana gülünürse, bunun üstesinden gelinebilir. Ben de kesinlikle bazen diğer insanlara gülüyorum. Geçici bir rahatsızlık veya mahcubiyet dışında, tablonun tamamında pek de önemli değil.

Güçlü Yönlerinizi Hatırlamak

Küçük hatalarınıza ve kişiliğinizde veya görünüşünüzdeki algılanan kusurlarınıza odaklanmaya eğilimliyseniz, kendinizi kaygılı hissetmeye devam etme potansiyeliniz var demektir. Örneğin, eğer insanların sizi elleriniz titriyor diye eleştireceğini varsayarsanız, elleriniz titrediğinde daha gergin hissetme olasılığınız vardır. Aynı şekilde, sunumunuz sırasında söyleyeceklerinizi unuttuğunuz on saniyelik zaman diliminden dolayı insanların sizi eleştireceğini varsayarsanız, bir olasılıkla sunum yaparken gergin olmaya devam edeceksiniz. Zaman zaman diğer insanları yargılamamız ve eleştirmemiz gerçek olmakla birlikte, sizin eleştirileceğinizi varsaydığınız, insanların fark edeceği ve yargılayacağı belli bir davranışınızı fark etmeleri uzak olasılıktır.

İnsanların birbirlerini eleştirmeleri farklı özelliklere dayanmaktadır. Bunlardan bazıları: Dış görünüş (örneğin, boy, kilo, saç rengi ve şekli, yüz özellikleri, kıyafet, ayakkabı ve benzeri), zekâ (örneğin, sözel yetenek, sorun çözme becerisi, önemsiz şeyleri bilme ve ben-

zeri), yeti (örneğin, işini iyi yapıyor olabilme, bilgisayar becerileri, evde bazı şeyleri onarabilme gibi), iş alışkanlıkları (örneğin, vaktinde işyerinde olabilme, çok çalışma ve çok uzun ara vermeme), atletik yetenekler (örneğin, tenis oynayabilme, formda olma, güç gibi), yaratıcılık (örneğin, müzik veya sanatsal yetenek), sağlıklı yaşam alışkanlıkları (örneğin, diyet yapma, egzersiz yapma, sigara içme, içki içme gibi), sağlık durumu (sağlık sorunlarına sahip olup olmama), sosyal konum (yaşadığı ev, gelir, iş gibi), ruhsal durum (mutlu, heyecanlı, üzgün, kızgın, korkulu) ve kişilik (cömertlik, kibarlık, kibir).

Birçoğumuz bazı açılardan ortalamanın çok üstündeyiz, bazı açılardan ortalamanın çok altındayız ve çoğu açıdan da ortalamanın içindeyiz. Bir insanın sizi hangi açıdan ne kadar eleştirdiği, bir olasılıkla o özelliğin onun için ne kadar önem taşıdığına bağlıdır. Bazı insanlar sizi gergin olduğunuz için eleştirebilirler ama diğerlerinin bunu eleştirmeleri küçük bir olasılık taşımaktadır. Kendinizi değersiz gördüğünüz ve yargıladığınız bir özelliğinize, diğer insanların da odaklandığını varsayarsanız, insanlarla birlikteyken kendinizi kaygılı ve korkulu hissetmeye devam edeceksiniz.

Doğal eğiliminizin, başkalarıyla boy ölçüşemediğinizi hissettiğiniz olaylara odaklanması nedeniyle, diğer insanlardan üstün olduğunuz veya çoğu insanla aynı düzeyde olduğunuz yönleri görmeniz için biraz pratik yapmanız gerekebilir. Başlangıç olarak, aşağıda sağlanan boşluğa güçlü olduğunuz yönlerinizi yazmanız yardımcı olabilir.

Güçlü Yönler

Kendinizi Diğer İnsanların Gözüyle Görmek

Kendiniz için sahip olduğunuz aşırı acımasız standartlarınıza meydan okumanın en güçlü yöntemlerinden biri, kaygıyı tetikleyen durumlara başkasının bakış açısıyla bakmaya çalışmaktır. Peki ya durumlar değişse ve yakın bir arkadaşınız, sunumundan sonra sizin önerinize ve desteğinize ihtiyaç duysa? Peki ya arkadaşınız, korktuğunuz bir sosyal veya performans durumundaki gibi sizin deneyimlediğiniz aynı düşüncelerin çoğunu ifade etse? Ne derdiniz?

Örneğin, arkadaşınız size şunları söylese, "*Sunumum tamamen berbat geçti. Sesim titredi ve bir an ne söyleyeceğimi bile unuttum. Eminim tam bir aptal gibi göründüm.*" Arkadaşınıza nasıl tepki verirdiniz? Büyük olasılıkla buna benzer bir şeyler söylerdiniz: "*Düşündüğünden daha iyi yapmışsındır. Kaygılı görünmüş olsan bile, insanlar bunu umursamamışlardır,*" veya bunun gibi bir şeyler söylerdiniz, "*Ben de sunumlarım sırasında kaygılı oluyorum. O an çok rahatsız edici hissettiriyor, ama sonra geçiyor.*"

Genellikle başkalarının kaygılı düşüncelerine meydan okumak, kendimizinkilere meydan okumaktan çok daha kolaydır. Bu yüzden, kendi kaygılı durumunuzla başaçıkabilmeniz için, bir an zihninizde durumun "dışına" çıkmanızı öneririz. Kaygıyı deneyimleyenin bir başkası (belki yakın bir arkadaş ya da aile üyesi) olduğunu hayal edin. Ona ne söylerdiniz? Yakın bir arkadaşınızın bakış açısını benimsemek, kaygılı düşüncelerinize meydan okumanıza yardımcı olabilir.

Bakış açınızı değiştirmek için bir diğer yararlı yöntem ise, sizinkiyle aynı kaygılı davranışları sergileyen başka birini nasıl yargıladığınızı hayal etmek olabilir. Örneğin, sesiniz titrediğinde insanların sizi eleştirebileceğinden kaygı duyuyorsanız, kendinize, "*Başkalarının sesi titrediğinde ben onları eleştiriyor muyum?*" diye sorabilirsiniz. Büyük olasılıkla, belli bir durumda sadece biraz utangaç

veya kaygılı göründüğü için, başkasının yetersiz, aptal veya güçsüz olduğunu varsaymıyorsunuzdur. Peki, aynı şey başkaları için de geçerli. Kaygılı olduğunuzu fark etseler bile, sizinle ilgili acımasız yorumlar yapmaları küçük bir olasılık taşımaktadır.

Bakış açınızı değiştirmek için üçüncü yöntem ise kendinize, sizin korktuğunuz bir durumu kaygılı olmayan birinin nasıl yorumladığını sormaktır. Örneğin, eğer kaygılı görünme riskiniz olduğu için bir partiye katılmaktan kaçmanın önemli olduğuna inanıyorsanız, kendinize kaygısız birinin aynı durumda neler hissedebileceğini sorun. Hatta, aynı duruma bu kişinin (örneğin, arkadaş, akraba, eş, veya terapist) nasıl bakabileceğini hayal edin.

Özetlemek gerekirse, bakış açınızı değiştirmek üç tür soru sormayı içermektedir.

- Benimle aynı bakış açısına sahip bir arkadaşıma veya akrabama ne söyleyebilirdim?
- Benimle aynı durumu deneyimleyen (titreyen, terleyen, hata yapan, vb.) birine nasıl bakardım?
- Kaygı sorunu olmayan biri, bu duruma nasıl bakardı?

Düşüncelerinizin Maliyetlerini ve Yararlarını İnceleme

Bu bölüm boyunca tartıştığımız gibi, sosyal ve performans ortamlarıyla ilgili kaygılı düşünceler genellikle doğru değillerdir. Fakat bazen doğru olabilir (en azından kısmen) ve sorun yaratabilir. Düşüncelerinizin doğru olup olmadığını saptamanın yanısıra, düşünce ve davranışlarınızın size ne kadar yardımcı olduklarını da değerlendirmeniz yararlı olacaktır. Eğer yardımcı olabiliyorlarsa, onlara tutunmaya değer. Ama eğer değillerse, onları bırakmanın zamanı gelmiştir.

Hemen hemen herkes iyi bir izlenim bırakmak ister ve belki de kimse yetersiz, aptal, sıkıcı veya güçsüz olarak anılmak istemez.

Aslında, aşırı sosyal kaygısı olan bireyler tarafından benimsenen kaygıyı tetikleyen inançların çoğu, sosyal kaygıyla sorunu olmayan insanların benimsediklerine içerik olarak benzerler. "İnsanlar tarafından beğenilmek önemlidir" ve "Olumlu izlenim bırakmak önemlidir" gibi inançlar, genellikle çoğumuzun hayatlarımızın erken dönemlerinde geliştirdiğimiz yardımcı inançlardır. Diğerleri üzerinde olumlu izlenim bırakmak arkadaşlıklarımızı geliştirmemize, terfi almamıza ve öğretmenimizi etkilememize yardımcı olur. Gerçekte, hayattaki çoğu ödül, diğerlerini olumlu yönde etkileyebilmemize bağlıdır.

Fakat aşırı sosyal kaygı, genellikle başkalarının düşüncelerine aşırı önem vermeye eğilim ile ilişkilidir; o kadar ki, özellikle de önemli sosyal ortamlardan kaçınıyorsanız, yaşamınızı engelleyecek ve hatta diğerleri üzerinde daha da olumsuz bir izlenim bırakacak kadar. Sosyal kaygıyla ilişkili olan inanç ve düşüncelerin yarattıkları sorun, bu düşüncelerin doğru olmadıklarından değil (ki bazen doğru olabilirler); abartılı ve esnek olmayan bir şekilde benimsenmeleriyle ilgilidir. Örneğin, eğer "Başkaları üzerinde iyi bir izlenim bırakmalıyım" düşüncesi, işyerinde iyi işler çıkarmanız adına sizi motive ediyorsa, bu muhteşem bir şeydir. Diğer taraftan aynı düşünce, sizi pasif duruma getirmişse ve iş çıkarmanıza bile engel oluyorsa, işte bu, sorun olabilir.

Kaygı içeren düşünce ve öngörülerinizin doğruluğunu belirlemeye ek olarak, düşünce ve davranışlarınızın size yardımcı olup olmadığını değerlendirmek de size yardımcı olabilir. Bu çalışmayı yapabilmeniz için aşağıda bir form bulunmaktadır. Eğer kaygıyı tetikleyen belli bir düşüncenin doğru veya yanlış olduğundan emin değilseniz, bu düşüncenin üzerinde sürekli durmanızın iyi ve kötü yanlarını ayrıntılı incelemeyi deneyin.

Kaygılı Düşünce ve Öngörülerinizi Tanımlayın

Bu Kaygılı Düşünce ve Öngörülere Sahip Olmanızın Yararlarını Listeleyin

Bu Kaygılı Düşünce ve Öngörülere Sahip Olmanızın Size Nelere Malolduğunu Listeleyin

Mantıklı Başaçıkma İfadeleri

Korkunuz çok fazla olduğunda, bu bölümde anlatılan tekniklerin bazılarını kullanarak kaygılı düşüncelerinize meydan okumak zor olabilir. Tüm dikkatinizi tamamen durumun içinden çıkmaya çalışmaya odakladığınızı fark edebilirsiniz ve mantıklı düşünmek olanaksızmış gibi görünebilir. Mantıklı başaçıkma ifadeleri, diğer tekniklere kıyasla daha kolay kullanılabilir ve diğer teknikler gibi (olayı irdelemek ve kaygı içeren düşüncelerinizin artı ve eksilerini değerlendirmek gibi) aynı düzeyde mantık analizi yapmanızı gerektirmez. Mantıklı başaçıkabilme ifadeleri, kaygılı düşüncelerinizle savaşmanıza yardımcı olabilen "kaygı içermeyen" kısa cümlelerdir. Örnekler aşağıdaki gibidir:

- ❑ beni sevmeseydi, bununla başaçıkabilirdim.
- ❑ Başkalarının önünde kızarmak normaldir.

- ❑ Panik ataklar rahatsız edici ama tehlikeli değildirler.
- ❑ Bir sunum sırasında kaygılı görünmek normaldir.
- ❑ İnsanlar ellerimin titrediğini fark etmemiş gibi görünüyorlar.

Bir kartın üzerine birkaç başaçıkabilme cümlesini yazmak ve hatırlatıcı olarak yanınızda taşımak size yardımcı olacaktır. Kendinizi kaygı tetikleyici bir durumun içinde bulursanız, kartınızı cüzdanınızdan çıkarıp bu ifadelerden birkaçını hatırlayabilir ve böylelikle kaygı içeren düşüncelerinizle savaşabilirsiniz. Size en uygun ve en inandırıcı olan ifadeleri seçiniz. Örneğin, konuşma yapıyorken veya yapmak üzereyken hep kaygılıysanız, kendinize "*Kaygılı olmayacağım*" demenizin bir anlamı yok. "*Kaygılansam da bu dünyanın sonu değil*" demek daha inandırıcı bir alternatif olabilir.

Aşağıdaki boşluklara, size özel kaygı içeren inançlarla başaçıkabilmek için beş tane mantıklı ifade yazın.

1. .....

2. .....

3. .....

4. .....

5. .....

Davranışsal Deneyler

Bir bilim insanının bilimsel bir teorinin veya hipotezin geçerliliğini irdelediği gibi, bilişsel terapi de inanç ve düşüncelerinizin geçerliliğini irdelemeyi içerir. Aslında, deney yapmak kendi düşüncelerini sınamak için bilim insanlarının kullandıkları en güçlü yöntemdir. Sosyal kaygı için bilişsel terapide deneyler, bu düşüncelerin gerçekten geçerli olup olmadığını görmek için, küçük davranışsal testler oluşturarak kaygı içeren düşüncelere meydan okumayı içerir.

Tekrarlanan bir dizi davranışsal deneyle, korku ve kaygınıza katkıda bulunan inanç ve öngörülerinizin çoğunun tersini kanıtlayabilirsiniz. Çeşitli kaygı-tetikleyen düşüncelerin geçerliliğini sınamak için kullanılabilecek belirli deneylerin bazı örnekleri aşağıda listelenmiştir.

Kaygı-tetikleyen Düşünce	Davranışsal Deney Örneği
Bir bardak su tutarken ellerimin titremesi çok kötü bir şey.	Bir bardak su tutarken elinizi isteyerek titretin. Düşüncelerinizi gerçekten sınamak için suyun üstünüze dökülmesine izin verin. Ve sonra da bunun gerçekten kötü olup olmadığına bakın.
Yarınki iş görüşmesinde zaten kendimi rezil edeceğim, niye zahmet edip gideyim ki?	İş görüşmesine git ve ne olacağını gör.
Dikkat odağı olmakla başaçıkamıyorum.	Dikkati kendinize çekmek için bir şeyler yapın. Örneğin, sınıfa geç girin, anahtarı yere düşürün, bluzunuzu ters giyin veya markette kırılmayacak bir şeyleri yere düşürün.
Aptal veya yetersiz görünmek çok kötü bir şey	Bir mağazada sıraya girin, tam sıra size gelmişken, kasiyere paranızı evde unuttuğunuzu söyleyin.
Bir iş arkadaşıma yemek teklifinde bulunsam, reddedileceğim kesin.	Arkadaşınızı yemeğe davet edin ve nasıl tepki vereceğini görün.

Olası deneyleri seçerken, kaybınızın az olacağı uygulamaları seçmeye çalışın. Örneğin, sadece ne olacağını görmek için, patronunuza ondan ne kadar nefret ettiğinizi söylemeyin. En kötüsü, olası bir rahatsızlık veya geçici bir mahcubiyete neden olacak deneyimleri seçmeye çalışın. Unutmayın ne kadar çok sosyal risk alırsanız, o kadar çok karşılığını alırsınız. Fakat yol boyunca, zaman zaman reddedilmeler de deneyimleyeceksiniz. Risk almazsanız, hiçbir zaman reddedilmezsiniz ama sosyal risk almanın yararlarını da

–gelişmiş ilişkiler, daha iyi bir iş ve diğer olası ödüller gibi– asla deneyimleyemeyeceksiniz.

Aşağıdaki boşluklara, belli kaygılı düşüncelerinizi sınamak için deneyimlemek istediğiniz bazı deneyimleri hayal edin ve yazın. İlk sütuna, kaygı içeren inancınızı yazın. İkinciye ise, düşüncenizin doğru olup olmadığını sınayan küçük bir deney tasarlayın.

Kaygılı Düşünce	Davranışsal Deney

İlerideki birkaç bölüm, korktuğunuz durumlar ve duygularla yüzleşmek için yöntemleri tartışıyor olacak. Göreceğiniz gibi, korkulan durumun üzerine gitmek aslında bir tür davranışsal deneydir. Sizi kaygılandıran durumlara kendinizi tekrar tekrar maruz bırakarak, korkularınızın genellikle gerçekleşmeyeceğini öğrenmiş olacaksınız.

Düşünce Kaydı veya Bilişsel Günlük Tutmak

Bu bölüm boyunca, kaygı içeren düşüncelere meydan okumada kullanılmak üzere ilave ettiğimiz çok çeşitli formlar ve günlükleri bulabilirsiniz. Bu bölümde, herhangi bir sosyal ortamda ne zaman bir kaygı hissederseniz, kullanılabilecek daha genel bir Sosyal Kaygı Düşünce Kaydı sağladık. Her biri ayrı bir teknikle (kanıtları irdeleme, felaketleştirme tarzı düşüncenin üstesinden gelme, vb.) kullanılmak üzere tasarlanan buradaki diğer formların tam tersine, Sosyal Kaygı Düşünce Kaydı her tür bilişsel yöntem ile kullanılmak

üzere tasarlanmıştır. Bu bölümün sonunda doldurulmuş örnek bir formun yanısıra, boş bir form da var.

Düşüncelerinizi kaydetmek ve değiştirmek için gerçekte hangi formu kullandığınızın hiç önemi yoktur. Bu bölümde sağlanan formları kullanabilir ya da kendiniz başka bir form tasarlayabilirsiniz. Buradakiler sadece birer öneridirler. Bu günlüklerin esas amacı, düşüncelerinize önem verme ve etkin bir şekilde onları değiştirme alışkanlığına sahip olmanıza yardımcı olmaktır. Ne zaman ki yeni düşünce kalıpları ikinci doğanız olur, işte o zaman düşüncelerinizi kağıda yazmanıza gerek kalmayacaktır. Bu sırada, korktuğunuz herhangi bir sosyal ya da performansla ilgili bir durumla karşılaşırsanız, haftada birkaç kez bir tür günlük kullanmanızı öneririz. Formları en iyi doldurma zamanı ya o durumu yaşamadan önce (yüzleşmeye hazır olmak amaçlı) ya da hemen ardındandır (durumun içindeyken yaşanılan herhangi bir kaygılı düşünceye meydan okumak için).

Sosyal Kaygı Düşünce Kaydı Doldurmak için Yönerge

1. Sütun: Tarih ve Saat

Tarih ve saati kaydedin.

2. Sütun: Durum

Korktuğunuz durumu veya tetikleyiciyi tanımlayın. Tipik örnekler aşağıdaki gibidir:

- ❑ Bir sunum yaptım.
- ❑ Bir toplantıya gittim.
- ❑ Metroda biri bana bakıyordu.
- ❑ İş arkadaşımla öğle yemeği yedim.
- ❑ Yüzüm kızardı.
- ❑ Patronumun önünde ellerim titredi.

- ❑ Partiye gittim.
- ❑ Sınıfım için sözlü bir kitap raporu vermek zorunda kaldım.
- ❑ Kız kardeşimin yeni erkek arkadaşıyla tanıştırıldım.
- ❑ Biriyle tanışmaya gittim.

3. Sütun: Kaygı-Tetikleyici Düşünceler ve Öngörüler

Üçüncü sütuna, ikinci sütunda kaydettiğiniz durum veya tetikleyicilere tepki olarak gelişen kaygı içeren düşüncelerinizi listeleyin. Sıklıkla bu düşünceler, tehlike, utanma ve benzeri şeylerin öngörüleridir. Ve bu düşünceler genellikle otomatik veya neredeyse bilinçdışı gerçekleşmektedir. Onları tanımak biraz pratik yapmaya bağlıdır. Daha belirgin düşüncelerle gelmeye çalışın. "Kötü bir şeyler olacak" fazlasıyla belirsiz bir düşüncedir. Kaygılı düşüncelerin tipik örnekleri aşağıdakiler gibidir:

- ❑ İnsanlar yüzümün kızardığını fark edecek ve benim garip olduğumu düşünecek.
- ❑ İnsanlar, gergin olduğumu fark edecek.
- ❑ Kendimi rezil edeceğim.
- ❑ İnsanlar aptal olduğumu düşünecek.
- ❑ İnsanlar, içimdeki aptalı gerçekten görecekler.
- ❑ İnsanlar çirkin olduğumu düşünecek.
- ❑ Sanırım, bu durumu terk etmeliyim.
- ❑ Yetersiz ve sakarım.
- ❑ Rahatlamam için, alkollü bir içeceğe gereksinimim var.
- ❑ İnsanlar her zaman nasıl hissettiğimi söyleyebilirler.
- ❑ Sıkıcı olduğumu düşünecekler.
- ❑ İnsanlar beni sevmeyecek.
- ❑ Söyleyecek bir şey bulamayacağım.

4. Sütun: Kaygı Öncesi (0-100)

Kaygı düzeyinizi, kaygı tetikleyiciyle yüzleşmeden önce değerlendirin. Kaygınızı, 0 = Hiç kaygı yok ve 100 = Aşırı kaygı (0-100 arası) arasında değerlendirebileceğiniz ölçeği kullanın.

5. Sütun: Alternatif Düşünceler ve Öngörüler

Alternatif düşünce ve öngörü örneklerinin kaydını tutun. Örneğin, eğer yüzünüz kızardığında, insanların sizin garip olduğunuzu düşüneceklerine inanıyorsanız, alternatif öngörüler şu şekilde olabilir: 1) kimse benim kızardığımı fark etmeyecek, 2) kızardığımı fark edenler, benim ateşli olduğumu ya da çok iyi hissetmediğimi düşünecek ve 3) kızardığımı fark edenler, bu konuyu düşünmeyecekler.

6. Sütun: Kanıt ve Gerçekçi Sonuçlar

Kaygıyı tetikleyen düşüncelerinizin yanısıra aynı zamanda alternatif düşünceleriniz için kanıtları değerlendirin. Örneğin, yüzünüzün kızarmasından korkuyorsanız, insanların sizin kızardığınızı fark etmediği ve hatta fark edip yine de sizin varlığınızdan keyif alıp size iyi davrandıkları durumlardaki gözlemlerinizi kaydedebilirsiniz. Bu sütuna, kanıtlara dayandırarak gerçekçi bir sonuç da kaydetmelisiniz. Örneğin, şöyle bir sonuç kaydedebilirsiniz, *"Birçok insan yüzümün kızardığını fark etmemiş gibi duruyor ve hatta biri fark ettiğinde bile, bendeki geçici utanma dışında başka hiçbir gerçek sonucu olmadı."*

7. Sütun: Kaygı Sonrası (0-100)

Kaygı düzeyinizi, kaygı tetikleyiciyle yüzleştikten sonra değerlendirin. Kaygınızı, 0 = Hiç kaygı yok ve 100 = Aşırı kaygı (0-100 arasında) değerlendirebileceğiniz bir ölçeği kullanın.

Bilişsel Yöntemleri Tedavi Planınıza Dahil Etmek

Bu bölümde tanımlanan bilişsel teknikler, kendi başlarına kullanılmak üzere verilmemişlerdir. Tersine, korkulan durumların üzerine gittiğiniz kapsamlı bir tedavi planının bir parçası olarak kullanılmalıdırlar. Üzerine gitme temelli tedaviler 7. ve 9. Bölümlerde tartışılmıştır. Üzerine gitme alıştırmalarına tam olarak başlamadan önce, birkaç hafta bilişsel teknikler üzerinde pratik yapmanızı öneririz. Düşüncelerinizi değiştirerek kaygınızı kontrol altına almayı öğrenmek, korktuğunuz durumlarla yüzleşirken size yardımcı olacaktır. Üzerine gitme ve bilişsel terapiye ek olarak, tedavinize ilaç kullanımı (5. Bölüm'e bakınız), sosyal-beceri pratiği (10. Bölüm'e bakınız) de sizin kişisel gereksinim ve tercihlerinize bağlı olarak dahil edilebilir.

Yakınlarınıza, Arkadaşlara ve Aile Bireylerine Bir Çift Söz

Sosyal kaygısının üstesinden gelmeye çalışan sevdiğiniz biriyle çalışıyorsanız, korktuğu durumlarla ilgili sakin ve mantıklı tartışmalarla, kaygı tetikleyici düşüncelerini daha gerçekçi düşüncelerle değiştirmesinde ona yardımcı olabilirsiniz. Bu süreç her zaman destekleyici bir şekilde gelişmelidir ve sevdiğiniz kişiyi kaygı tetikleyici düşüncelere sahip diye eleştirmemelisiniz (ne de olsa hepimiz, zaman zaman mantıksız düşüncelere sahip olabiliriz). Ayrıca, sevdiğiniz kişiye nasıl düşünmesi gerektiğini de kesinlikle söylememeye özen göstermelisiniz. Tam tersi, kanıta dayandırarak sonuca onun kendi varması gerekmektedir. Sonuç olarak, unutmayın ki sizin rolünüz destekleyici olmaktır, sevdiğiniz kişiye değişiklik yapması konusunda söylenip durmak veya baskı yapmak ya da kaygı tetikleyici durumlarla ilgili nasıl yorum yapması gerektiğini tartışmak da değil. Siz ve sevdiğiniz kişi, sizin nasıl bir rolünüz olmasını istediğini ve bu değişim sürecinde ona en iyi şekilde nasıl destek olabileceğinizi konuşmalısınız.

Sorun Giderme

Sorun: *Kaygı içeren düşüncelerimi tanımlamada güçlük çekiyorum.*

Çözüm: Kendinize, benimle ilgili ne düşünebilir? ve "Bu durumda ne olabileceğini düşünüyorum?' gibi sorular sorun. Eğer bunları sorduktan sonra da hâlâ kaygılı düşüncelerinizi tanımlayamıyorsanız, korktuğunuz durumun içindeyken düşüncelerinizi ortaya çıkarmayı deneyin. Belli düşünce ve önyargıları tanımlamakta zorlanıyorsanız, endişelenmeyin. 7. ve 9. Bölümlerde anlatılan üzerine gitme temelli yöntemlerden yararlanabilirsiniz.

Sorun: *Alternatif, kaygı içermeyen, mantıklı düşüncelere inanmakta zorlanıyorum.*

Çözüm: Bazen bilişsel teknikler, kişi onları ilk kez kullanmaya başladığında yüzeysel görünebilir. Yeni kaygı içermeyen düşünceler zamanla, daha fazla inandırıcı gelebilir. Eğer gelmezse, üzerine gitme yöntemleri (7.–9. Bölüm) kaygılı düşünceyi değiştirmede en güçlü yöntemlerden biridir ve yardımcı olabilir. Bazen, korkulu durumu kendiniz deneyimleyerek düşüncelerinizi değiştirmek, sadece farklı düşünmeye çalışarak düşüncelerinizi değiştirmekten çok daha etkilidir.

Sorun: *Sosyal bir ortamdayken, net düşünemeyecek kadar kaygılı olabiliyorum. Bu nedenle bilişsel yöntemleri kullanamıyorum.*

Çözüm: Durumu yaşamadan önce, bilişsel yöntemleri kullanmaya çalışın. Eğer bu pratik gelmezse, bir süreliğine onları durumu yaşadıktan sonra (korkunuz zamanla azalacaktır) veya durumun içinden çıktıktan sonra kullanmayı deneyin.

Sorun: *Gözlem formlarını doldurmaya pek istekli değilim. Kafa karıştırıcılar ve doldurmak zaman alıyor.*

Çözüm: Bu bölümde anlatılan teknikleri öğrenmenin birçok yolu vardır. Formlar ve günlükler, süreci kolaylaştırmak içindir. Ama yöntemleri kullanmanıza engel oluyorlarsa, daha basit bir form (örneğin, iki sütunlu bir form kullanmak isteyebilirsiniz – birinci sütuna kaygılı düşüncelerinizi; ikinci sütuna kaygı içermeyen düşüncelerinizi kaydetmek için) geliştirmeye çalışın. Bunun yerine formları ve günlükleri tamamen unutabilir ve sadece aklınızdaki teknikleri kullanabilirsiniz.

Düşüncelere Meydan Okumak için Özet Rehber

Bu bölüm kaygı içeren düşüncelerinizi tanımak ve değiştirmek için çok sayıda öneri ve yöntem içermektedir. Bölümün tamamını okuduğunuza ve bazı çalışmaları uyguladığınıza göre, sosyal ve performans kaygınız için bilişsel teknikleri kullanmaya devam etmenizi destekliyoruz. Genellikle, bilişsel yöntemleri kullanmak aşağıdakileri içerir:

1. Kaygı içeren düşüncelerinizi, öngörülerinizi ve yorumlarınızı tanımlayın.
2. Bu bölümde anlatılan bazı teknikleri kullanarak, kaygılı öngörülerinizin geçerliliğini irdeleyin (kanıtı irdeleme, diğerlerinin bakış açısını alma, düşüncelerinizin maliyetini ve faydalarını irdeleme, davranışsal deneyler yürütme gibi). Tahminleriniz gerçekçi mi? Örneğin, diğer insanlar sizin ..... olduğunuzu mu düşünecek?
3. "Peki ya kaygılı düşüncelerim doğruysa ne olacak?" gibi sorular sorarak felaketleştirme tarzı düşüncelerinizin geçerliliğini irdeleyin. Örneğin, "Peki, ya izleyiciler arasında az sayıda insan sunumumun berbat olduğunu düşünse ne olacak? Bununla nasıl başaçıkabilirim?'
4. Kaygı içeren düşüncelerinizi kağıt üzerinde tanımlamak ve onlara meydan okumak için Sosyal Kaygı Düşünce Kaydını kullanın.

Felaketleştirme Düşüncelerinden Arındırma Formu

Durum	**Kaygılı Düşünce ve Tahminler** *(Ne olacağını düşünüyorum?)*	**Kaygı İçermeyen Tepkiler** *(Peki ya düşüncelerim gerçekleşirse?*

Sosyal Kaygı Düşünce Kaydı

Tarih ve Saat	Durum	Kaygı Tetikleyen Düşünce ve Tahminler	Kaygı Öncesi (0-100)	Alternatif Düşünce ve Tahminler	Kanıt ve Gerçekçi Sonuçlar	Kaygı Sonrası (0-100)

©2008 Martin M. Antony

Sosyal Kaygı Düşünce Kayıdı

Tarih ve Saat	Durum	Kaygı Tetikleyen Düşünce ve Tahminler	Kaygı Öncesi (0-100)	Alternatif Düşünce ve Tahminler	Kanıt ve Gerçekçi Sonuçlar	Kaygı Sonrası (0-100)
3 Nisan 14.00	*İşyerinde toplantı*	*Aptalca bir şey söyleyeceğim, herkes benim salak olduğumu düşünecek.*	90	*Zekice bir şey söyleyeceğim. Ne çok aptalca ne de zekice bir şey söyleyeceğim. Bazıları benim zeki olduğumu kimi de ortalama olduğumu düşünecek. Söylediğim her ne olursa olsun, iş arkadaşlarımın benim zekâmla ilgili düşüncelerini değiştirmeyecek.*	*Patronum toplantıda konuşmamı istedi. Belki benim söylemeye değer bir şey söyleyeceğimi düşünmüştür. Herkes bazen aptalca şeyler söyleyebilir ve benim de bazen aptalca bir şeyler söylememem için bir sebep yok. Aptalca bir şey söylersem, kötü bir şey olmayacak. Odadaki herkes beni tanıyor. Birileri aptalca bir şey söylediğimi düşünse bile, bu dünyanın sonu değil.*	50
5 Nisan 19.00	*Bir arkadaşımla yemek yemek, ellerim titriyor*	*Titreyen ellerim farkedilecek. Arkadaşım gergin olduğumu düşünecek ve bunu güçsüzlük olarak görecek.*	70	*Belki de arkadaşım ellerimin titrediğini görmeyecek. Farketse bile, bunun bir kaygı olduğunu düşünecek, güçsüzlük olduğunu düşünmeyecek.*	*Arkadaşımı yıllardır tanıyorum. Benim bazen gergin olduğumu biliyor ve benimle vakit geçirmek istiyor. Beni rahatsız etmeyen bazı durumlarda, o da gergin olabiliyor.(Uçmaktan korkuyor), Benim de ellerimin titremeye hakkı var bazen!*	45

7 Nisan 15.00	*Bir mağazaya ürün iadesi yapmak*	*Başta bu ürünü aldığım için kasiyer benim aptal olduğumu düşünecek. Ne yapmak istediğimi çok net anlatamayacağım. Kasiyer ürünü iade etmeme izin vermeyecek ve nasıl tepki vermem gerektiğini bilemeyeceğim.*	70	*Kasiyer benim aptal olduğumu düşünmeyecek. Ne istediğimi açıkça anlatabileceğim. Kasiyer ürünü iade etmeme izin verecek. Kaygılı olsam da, bu durumla başaçıkabilirim.*	*Daha önce ürün iadesi yaptım ve hiçbir sorun yaşamadım. Çok olasıdır ki, bu kez de sorun olmayacak. Ürün iadeleri 30 gün içinde yapılabilir; bu yüzden ürünü iade etmeye hakkım var. Gergin görünsem de, kasiyerin isteğimi geri çevirme hakkı yok. Doğru kelimeleri düşünemezsem, doğrularını bulana kadar zamanım var.*	20

©2008 Martin M. Antony

7 Üzerine Giderek Korkularınızla Yüzleşmek

Altıncı Bölüm, kaygılı düşünce yapılarını değiştirmekte yararlı olduğu gösterilen bilişsel yöntemlere ayrıntılı bir bakış açısı sağlamıştı. Neredeyse tüm bilişsel teknikler, sosyal ve performans gösterme durumlarında farklı düşünmeyi öğrenmeyi içermektedir. Farklı düşünmek, 1- belirli bir sosyal durum için sahip olduğunuz yorum ve inanç yelpazenizi genişletmek, ve 2- bir düşüncenin doğru olduğunu varsaymadan önce tüm gerçekleri dikkate alabilmektir.

Bu bölüm, kaygılı inanç ve duygularınızın sürdürdüğü davranışları değiştirmek için yararlı birkaç tekniği tanıtmaktadır. Temelde bu yöntemler, korktuğunuz ve kaçındığınız durumlar ve duygularınızın üzerine giderek korkularınızla doğrudan yüzleşmenizi içermektedir. Bu bölüm, sosyal kaygıya katkıda bulunan davranışların gözden geçirilmesi ve bu davranışların değiştirilebilmesi için kullanılan yöntemlerin özetiyle başlar. Bölümün geriye kalan kısmı, üzerine gitmenin temelindeki ilkelerin daha ayrıntılı tanımını ve üzerine gitme temelli terapiyi yönetmenin en iyi yollarını sağlamaktadır.

Sekizinci ve 9. Bölümler, sosyal durumların (8. Bölüm) ve korkulan duyumların (9. Bölüm) üzerine gitmek için daha ayrıntılı yönergeler sağlayarak bu giriş bölümünün üzerine yapılandırılmıştır. Yedinci Bölüm'den 9. Bölüm'e kadar tanımlanan alıştırmalar, 6.

Bölüm'de tanımlanan bilişsel yöntemlerin bazılarını uygulama fırsatı bulduktan sonra kullanılmalıdır. Dokuzuncu Bölüm'e geçmeden önce, 7. ve 8. Bölümleri okuyarak üzerine gitmeyle ilgili bilgi sahibi olmanızı ve duruma dayalı üzerine gitme alıştırmalarını en az 3 ile 5 hafta arası uygulamanızı öneririz. Sonra da, 9. Bölüm'ü okumanızı ve eğer bu alıştırmalar sizin için uygunsa, korkulan duyumların üzerine gitmek için biraz çaba harcamanızı öneririz. Dokuzuncu Bölüm'de gözden geçirildiği üzere, eğer kaygı ve gerginliğe bağlı belli başlı duyumları (örneğin, terleme, titreme, kızarma, çarpıntı gibi) yaşamaktan korkuyorsanız, fiziksel duyumların üzerine gitme yararlı olabilir. Eğer bu davranışlardan korkmuyorsanız, 9. Bölüm'de anlatılan yöntemler o kadar önem taşımayabilirler.

Sosyal Kaygıya Katkıda Bulunan Davranışlar

Tüm canlılar korku, acı ve rahatsızlığa neden olan durumlardan uzak durmaya çabalarlar. Uzak durma, olası tehlikeden kendini koruma yöntemidir. Kısa dönemde, algılanan tehditten uzak durmak, bu rahatsız edici duyguları azaltmak veya önlemek için çok etkili bir yöntemdir. Deneyiminiz büyük olasılıkla size, korkulan durumlarla yüzleşmenin bunalmanıza neden olduğunu ve korkulan durumlardan uzaklaşmanız veya kaçınmanızın da, rahatlama hissine yol açtığını öğretmiştir. Fakat sizi kaygılandıran durum, nesne ve duygulardan kaçınmak; uzun dönemde korkunuzun devam edeceğinden emin olmanızın da garantili bir yoludur. Kaçındığınız sosyal durumların tehdit edici olma olasılığı oldukça düşüktür. Kaçınmak, özellikle de uzun dönemde yarardan çok zarara neden olur.

Sizi rahatsız eden durumlardan uzak durmaya çalışarak, korktuğunuz olumsuz sonuçların ortaya çıkışına engel oluyormuşsunuz gibi görülebilir. Bir uçağın olası düşmesini, uçağa binmeyerek engel olduğunu düşünen biri gibi, siz de sosyal ve performans durum-

larından uzak durmanın, başkaları tarafından alay edilmek veya eleştirilmek gibi çeşitli sosyal felaketlerin olmasından sizi koruyacağına inanıyor olabilirsiniz. Tabii ki istatistiksel olarak uçak kazasında ölüm riski neredeyse sıfıra (bazı kaynaklara göre yaklaşık on milyonda bir) yakındır. Diğer bir deyişle, uçsanız da uçmasanız da, uçak kazasında ölüm riskiniz neredeyse aynı (sıfıra yakın)! Aynı şey toplum içinde konuşmak, partilere gitmek veya diğer sosyal durumlar için de söylenebilir. Gerçek tehdit veya tehlike riski, sosyal kaygılı bireylerin düşündüklerinden önemli ölçüde daha azdır. Aslında, sosyal durumlardan kaçınmanın uzun dönemdeki sonuçları, çoğu kez onlarla yüzleşme riskinden çok daha büyüktür.

Korkulan durum ve duyguların üzerine gitmek, kaçınma davranışının uzun dönemde ne gerekli ne de yararlı olmadığını öğrenmenin en etkili yoludur. Korkularınızla yüzleşerek, kaygınızı tetikleyen inanç ve yorumlarınızın birçoğunun gerçek olmadığını veya abartılı olduğunu keşfetmiş olacaksınız. Buna ek olarak, daha çok çeşitli sosyal etkileşim ve performans pratiği yapma fırsatınız olacağından, kişilerarası becerileriniz de gelişmiş olacaktır. Diğer bir deyişle, sohbet sırasında, konuşma yaparken veya karmaşık bir durumla uğraşırken sadece daha rahat olmayacak, bu mücadele gerektiren durumlarla başaçıkarken daha etkili ve daha yetkin olacaksınız.

Burada gözden geçireceğimiz üç ana kaygılı davranış türü vardır. Bunlardan her biri, uzun dönemde korkunuzun azalmasına engel olduğu için potansiyel olarak zararlı birer alışkanlıktır. Bu davranışlar

1) korkulan sosyal ve performans durumlarından kaçınma,

2) korkulan duyum ve duygulardan kaçınma ve

3) gizli (üstü örtülü) kaçınma yöntemleri ve güvenlik davranışlarıdır.

Sosyal Durumlardan Kaçınma

Toplum içinde konuşma, sohbet etme, toplantılara katılma, biriyle çıkma ve spor salonunda spor yapma gibi sosyal durumlardan kaçınma, bu durumların güvenli olduğunu ve korkularınızın genellikle asılsız olduğunu görmenize engel olmaktadır. Bu durumlardan kısa sürede kaçmak (örneğin, birkaç dakika içinde bir partiden ayrılma), durumu yaşıyorken rahatsız olma ve durumdan uzak durunca da rahatlama ve korkunun azalması deneyiminizi pekiştirerek korkunuz üzerinde olumsuz etki de yaratabilir. Gerçekte, yarattığı korkuya rağmen durumun içinde kalmaya devam etmek, korkunun azalmasına da yardımcı olur. Durumun içinde kalmaya devam ettiğinizde, korkunun azalması daha uzun sürebilir ama uzun dönemdeki yararları daha büyüktür. Korkunuz azalana kadar orada kalmaya devam ederek, bir durumun tam ortasında kalabileceğinizi ve görece rahat hissedebileceğinizi öğrenmiş olursunuz. Korkulu durumlardan kaçınmanın üstesinden gelebilmek için uygulanabilecek yöntemler, bu bölümde ve 8. Bölüm'de de tartışılmaktadır.

Korkulan Duyumlardan Kaçınma

Daha önce de tartıştığımız gibi, belirli durumlardan kaçınmaya ek olarak, özellikle de sosyal durumlardaki bazı duyumları hissetmekten de kaçınabilirsiniz. Belki de arkadaşlarınız veya akrabalarınızla yemek yerken, yüzünüzün kızarmasına neden olan acılı yemekleri yemekten uzak duruyor olabilirsiniz. Aynı şekilde, toplum içinde konuşma yapacaksanız, terlemenize neden olacak sizi sıcak tutan kıyafetler giymekten de kaçınabilirsiniz. Terleme veya yüzün kızarması gibi duyumlardan kaçınmak, bu duyumların tehlikeli olduğu düşüncenizi pekiştirmiş olur. Başkalarının yanında kimi belirtileri yaşamaktan korkuyorsanız, kendinizi bu duygulara maruz bırakmanızın, rahat hissetmeniz için size yardımcı olacağını fark edeceksiniz. Amaç; titreme veya çarpıntı gibi duyumların ılımlı bir

şekilde sizi rahatsız edeceği ama korkutucu olmadığı en üst düzeye gelmesini sağlamaktır. Bu bölümde tartışılan genel ilkeler, fiziksel belirti kaynaklı korkularınızın üstesinden gelmeyle ilgilidir. Fakat bu korkuların üstesinden gelmek için uygulanacak olan özgül alıştırmalar, 9. Bölüm'de daha ayrıntılı ele alınacaktır.

Gizli Kaçınma Yöntemleri ve Güvenlik Davranışları

Gizli kaçınma davranışları (güvenlik davranışları olarak da adlandırılırlar), insanların kaygı tetikleyici durumlarla başaçıkabilmek için kullandıkları çok açık olmayan yöntemlerdir. Korkulan durumdan tamamen kaçınmanın tam tersine, zekice uygulanan gizli kaçınma yöntemleri, durumdan kısmen kaçınmayı kapsamaktadır. Bu davranışlar çoğu kez başkaları tarafından fark edilmez. Aslında, siz bile bu davranışların farkına varamayabilirsiniz. Daha açık kaçınma davranışlarında olduğu gibi, gizli kaçınma davranışlarından vazgeçmeyi öğrenmek, tıpkı bisiklet binmeyi öğrenirken arka yandaki tekerlekleri çıkarmak veya bir kazanın ardından yeniden yürümeye çalışırken koltuk değneklerinizden vazgeçmek gibi, korkularınızı yenmenize yardımcı olacaktır. Şimdi gizli kaçınma yöntemlerinden bazı örnekleri tartışacağız.

Dikkati dağıtma. Dikkati dağıtma, daha hoş düşünceler veya imgelere odaklanarak veya kendinizi dikkatinizi dağıtacak etkinliklerle meşgul ederek, kaygılı düşünce ve duygularınızdan kaçmaktır. Örneğin, bir partiye katılırken, kendinizi sürekli bir şeylerle meşgul edebilir veya başka türlü yaşayacağınız kaygılardan zihninizi uzak tutmak için, yiyecek içecek servisine yardımcı olmayı teklif edebilirsiniz. Veya bir tren veya otobüsle seyahat ederken, başkalarıyla göz ilişkisi kurmamak veya başkalarının sizinle ilgili ne düşündüğünü düşünmemek için yanınıza bir kitap ya da taşınabilir bir radyo aldığınızdan emin olmak isteyebilirsiniz. Bu tür dikkat dağıtıcılar, sosyal ve performans durumlarında rahat hissetmenize yardımcı olacaktır

ancak uzun dönemde bu durumlarla gizlice uyguladığınız kaçınma yöntemlerine güvenmeden başaçıkabilmeyi öğrenmenize engel olacaktır.

Aşırı Korumacı Davranışlar. Aşırı korumacı davranışlar, korktuğunuz durumlarda kendinizi daha güvende hissetmeniz için yaptığınız küçük şeylerdir. Örnekleri aşağıdaki gibidir:

- Yüzünüzün kızarmasını saklamak için fazla makyaj yapmak veya balıkçı yaka bluz giymek
- Katılıp katılmayacağınıza karar vermeden önce, partiye kimin geliyor olduğunu öğrenmek
- Ellerinizdeki titremeyi gizlemek için eldiven giymek
- Sunum yaparken oturmak veya kürsüye dayanmak
- Çıktığınız kişinin kaygılandığınızı fark etmemesi için, loş ışıklı bir restorana gitmek
- Tanımadığınız insanlarla konuşmaktan kaçınmak için, sosyal etkinliklere daima bir arkadaşınızla birlikte katılmak

Üzerine gitme alıştırmalarını planlarken, bu gizli güvenlik davranışlarını da ortadan kaldırmaya çalışmanız önem taşımaktadır.

Algılanan Eksiklikleri Gidermek İçin Aşırı Telafi. Aşırı telafi, korkulan öngörülerinizin gerçekleşmemesinden emin olmak için fazladan çaba harcamayı kapsamaktadır. Örneğin, bir sunum sırasında aptalca görünmekten korkuyorsanız, günlerinizi prova ve ezber yaparak geçiriyor olabilirsiniz. Kısa bir konuşma yapmaktan korkuyorsanız, saatlerinizi sohbet konularına hazırlık yaparak ve ne söyleyeceğinizin provasını yaparak geçiriyorsunuzdur. Çekici görünmemekten korkuyorsanız, saçınızı düzeltmek, kıyafetlerinizi seçmek veya spor salonunda kaslarınızı geliştirmek için çok çaba harcıyor olabilirsiniz. Çoğu olguda, bu durumlar daha az çabayla ve başka şeyler için de zaman ve enerji ayırarak yönetilebilir. Üzerine

gitme alıştırmaları, belki de var olmayan kusurlar için aşırı hazırlık yapma veya onların eksikliğini giderebilmek için aşırı telafi etme eğilimini ortadan kaldırmak üzere planlanmalıdır. Örneğin, bir sunumu ezberlemek için saatlerinizi harcayacağınıza, konuşmanızı en az hazırlıkla (ama yine de yeterince hazırlanarak) yapmayı deneyin.

Aşırı kontrol ve onay arayışı. Aşırı kontrol, başkaları tarafından olumlu algılanıp algılanmadığınızı belirlemek için çok fazla vakit ve çaba harcamayı içerir. Hepimiz zaman zaman aşırı kontrol etmekle meşgul olabiliriz (örneğin, bir partide aynaya bakmak veya bir iş arkadaşınıza sunumunuzdan keyif alıp almadığını sormak gibi). Aslında, başkalarının size veya davranışlarınıza olan tepkilerini zaman zaman kontrol etmeye devam etmenizi öneririz. Kontrol edip onay almak, inançlarınızı sınamak adına yardımcı bir yöntemdir. Ama, çok sık kontrol ediyorsanız ve onay bekliyorsanız, bu azaltmak isteyebileceğiniz bir davranış olabilir. Çözüm yolu, ölçülü olmaktır. Ara sıra gözden geçirmek, yardımcı olabilir ama çok sık gözden geçirmek, sorun olabilir. Performansınızla ilgili sürekli onay bekleme, garip bir şey hissettiğinizde sürekli doktorunuza durumunuzu danışmak gibi bir davranıştır. Doktora hiç gitmeyerek, erken teşhis edilip engellenebilecek bir rahatsızlığı ortadan kaldıramayacağınız için, ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir. Ama her ağrınızı kontrol etmek için haftada birkaç kez doktora gitmek, istenmeyen bir sonuca yol açabilir ve doktor, sizin endişelerinizi ciddiye almayabilir. Sürekli onay beklemek de geri tepebilir, yani sizin kaçınmaya çalıştığınız şey başkalarından olumsuz tepkiler almanıza neden olabilir.

Madde kullanımı. Madde kullanımı, sosyal ve performans durumlarındaki korku düzeyinizi yapay bir şekilde azaltacağından, üzerine gitme denemelerinizin etkilerini zayıflatabilir. Üzerine gitmenin etkili olabilmesi için, belli bir düzeyde korkuyu deneyimlemeniz gerekir. Ayrıca, durumu yaşamaya devam ederek, korkunu-

zun genellikle doğal olarak azalacağını görmeniz de önem taşımaktadır. Sizi kaygılandıran durumlara ne zaman maruz kalırsanız içki içmeniz veya başka ilaçlar almanız; ilaç veya alkol kullansanız da kullanmasanız da, endişenizin azalacağını görmenize engel olacaktır. Üzerine gitme denemelerini tasarlarken, bu denemeler sırasında alkol veya ilaç kullanmamanızı öneririz. Bir partide bir kadeh şarap ya da bir bardak bira içmek istiyorsanız, korkunuzun kısmen azalmasını beklemeyi deneyin.

Üzerine Gitme Temelli Tedavilerin Yönetimine Adım Adım Genel Bakış

Herhangi bir üzerine gitme temelli tedavi programındaki ana adımlar ilk değerlendirme, uygun alıştırmaları planlama, alıştırmaları uygulama ve uzun dönemde gelişmeleri sürdürmek için adımlar atmaktır.

İlk Değerlendirme

Değerlendirme konusuna 3. Bölüm'de değinmiştik. Etkili uygulamalar planlamak için, korktuğunuz ve kaçınmaya çalıştığınız durum ve duyguları bilmenizin yanısıra, korku düzeyinizi etkileyen farklı değişkenleri de bilmeniz gerekmektedir. Üçüncü Bölüm'deki alıştırmaları tamamladığınızda, kendinizi rahatsız hissetmenize neden olan sosyal veya performans durumlarındaki korku düzeyinizi etkileyen birçok değişkeni olasılıkla fark etmişsinizdir. Üzerine gitme alıştırmalarınıza başlamadan önce 3. Bölüm'deki ilgili yerleri gözden geçirmeniz iyi olabilir.

Uygun Alıştırmaları Planlama

Üzerine gitme pratiklerinizi planlama, bir üzerine gitme hiyerarşisi geliştirmekle başlar. Üzerine gitme hiyerarşisi; korkuyu en az tetikleyenin en altta, korkuyu en çok tetikleyenin en üstte olduğu, zorluk derecesine göre sıralanan korkulan durumlar listesidir. Seki-

zinci Bölüm, hiyerarşi örnekleri sağlamakta ve duruma dayalı üzerine gitme için kendi hiyerarşinizi nasıl geliştireceğinize ilişkin yönergeler içermektedir. Dokuzuncu Bölüm, korkulan duyumların üzerine gitmek için bir hiyerarşi geliştirme yönergeleri ve hiyerarşi örnekleri sağlamaktadır. Üzerine gitme hiyerarşisi geliştirmek, kolay alıştırmalardan başlayıp daha zor olanlar üzerinde çalışmanıza olanak verecek bir yapı oluşturmanızı sağlayacaktır.

Uygulamaları Gerçekleştirme

Yardımcı olabilecek alıştırmaları tanımlar tanımlamaz, bir sonraki adım, onları uygulamaya başlamaktır. Genellikle, üzerine gitme daha kolay yönetilebilir durumlarla başlar ve çok daha zor durumlara doğru ilerlenir. Durumlarla yüzleşmek kolaylaştıkça, önceden ele alınmış olan gizli kaçınma yollarını uygulamaktan da vazgeçmeye başlamanız iyi olur. Daha sonra, birkaç hafta duruma dayalı üzerine gitme alıştırması yapmanın ardından (8. Bölüm'de tanımlandığı gibi) korkulan duygular ve duyumların üzerine gidilmesini kapsayan egzersizler eklemeniz yararlı olabilir (9. Bölüm'de tanımlandığı gibi).

Üzerine gitme alıştırmaları yapılandırılmalı, önceden planlanmalı ve sıklıkla uygulanmalıdır. Üzerine gitme alıştırmalarının uygulanma şekilleri, bu alıştırmaların yararlı olup olmamasını etkiler. Eğer düzgün uygulanmazsa, üzerine gitme korkunuzu artırabilir. Bu bölümün geriye kalan kısmı, korkunuzu azaltma şansınızı arttırmak için üzerine gitme alıştırmalarınızı yönetmenin en iyi yollarıyla ilgili öneriler içermektedir.

Gelişimleri Sürdürme

Gelişimlerinizi devam ettirebilmeniz için, korkunuz azaldıktan sonra bile zaman zaman alıştırmalarınıza devam etmeniz önem taşımaktadır. Bu yöntemler 11. Bölüm'de daha ayrıntılı bir şekilde incelenecektir.

Üzerine Gitme Türleri

Bu bölüm, üzerine gitme alıştırmalarını planlarken dikkate alınması gereken üç farklı boyutu ele almaktadır:

1) sosyal durumların üzerine gitmeye karşı korkulan duyumların üzerine gitme,
2) imgesel üzerine gitmeye karşı gerçek yaşamda üzerine gitme,
3) aşamalı üzerine gitmeye karşı hızlı üzerine gitme.

Sosyal Durumlara Karşı Korkulan Duyumların Üzerine Gitme

Durumsal üzerine gitme, birinin kendini kaygı yaratan yerler ve durumlara maruz bırakması durumudur. Sosyal kaygı ve performans kaygısının üstesinden gelebilmek için neredeyse her zaman tamamlayıcı öge olarak, durumsal üzerine gitme kullanılmaktadır. Diğer bir anlatımla, toplum içinde konuşma, yabancılarla tanışma veya çalışma arkadaşlarıyla yemek yeme durumlarında daha rahat olabilmek için, bu durumların alıştırmasını yapmanız gerekecektir.

Sosyal ve performans kaygıları bulunan bazı kişiler, bedensel duyumların üzerine gidilmesinden de yararlanabilmektedirler. Bu üzerine gitme şekli bazen 'duyumsal üzerine gitme' (interoseptif) olarak da adlandırılır ve özgül bedensel duyumları tetikleyen alıştırmaların uygulamasını yapmayı içermektedir. Örneğin, sandalyeyle dönmek baş dönmesini tetikler, merdivenleri koşarak inip çıkmak kalp atışlarınızı hızlandıracaktır. Duyumların üzerine gitme, rahatsız edici fiziksel duyumları yaşamaktan korkan kişiler için yararlıdır.

Kaygılıyken deneyimlediğiniz bedensel duyumlardan korkmuyorsanız, bu alıştırmaları yapmaya gereksiniminiz yoktur. Fakat sosyal durumlarda deneyimlediğiniz bedensel duyumlardan korkuyorsanız, korkularınız ortadan kaybolunceya kadar, bu korkuları bilerek deneyimlemeyi yararlı bulabilirsiniz. Duyumların üzerine gitme, durumsal üzerine gitme ile birleştirilebilir. Böylelikle korku-

lan bedensel duyumlar, korkulan durumlara maruz kalma sürecinde kasıtlı olarak ortaya çıkartılır. Dokuzuncu Bölüm, duyumların neden olduğu korkularınızı azaltmanız için derin duyumların üzerine gitmeyi (interoseptif) nasıl kullanabileceğinizin ayrıntılı tanımını yapmaktadır.

İmgesel üzerine Gitmeye Karşı Gerçek Üzerine Gitme

Maruz kalma, hayal gücünüzde (korkulan durumun içinde olduğunuzu hayal ederek) veya gerçek hayatta (gerçekten korkulan durumun içine girerek) yönetilebilir. Genellikle, mümkün oldukça gerçek durumlara (*in vivo exposure* olarak da adlandırılır) maruz kalmanızı öneririz. Her ne kadar, her iki yaklaşım da korkunun azalmasına neden olsa da, gerçek üzerine gitmenin iki büyük avantajı vardır. İlk olarak, bazı insanlar gerçekte yaşadıkları korkuyu hayal etmekte zorlanabilmektedir ve ikinci olarak da, gerçek üzerine gitmenin korkuyu azaltmada daha etkili olduğuna ilişkin kanıtlar bulunmaktadır (Emmelkamp ve Wessels 1975).

Yine de, belli koşullar altında, imgesel üzerine gitme de yararlı olabilmektedir. Eğer gerçek yaşamda bir duruma girmekten çok korkuyorsanız, gerçek duruma bir atlama taşı olarak imgesel üzerine gitmeyi kullanabilirsiniz. Sözgelimi, birine çıkma teklifinde bulunacaksanız, ilk olarak bu durumda imgesel üzerine gitmeyi kullanmayı düşünebilirsiniz. Hayal kurduğunuz durumla ilgili kendinizi daha rahat hissettiğinizde, gerçeğini denemek daha kolay olabilir. Ayrıca, hayal kurarak üzerine gitme, gerçek yaşamda uygulaması pratik olmayan veya olanaksız durumlarda yararlı olabilir. Örneğin, 200 kişilik bir gruba sunum yapmanız gerekiyorsa, büyük bir topluluk önünde bunun alıştırmasını yapmanız mümkün olmayabilir. Bunun yerine, konuşmanız için hazırlanırken, zihninizde büyük bir topluluğu hayal etmek sunumunuzun alıştırmasını yapmak için iyi bir yöntem olabilir.

Durumsal canlandırma (rol yapma), imgesel üzerine gitme ile gerçek üzerine gitmenin ortasında yer almaktadır. Rol yapma, bir arkadaş, aile bireyi veya terapist yardımıyla belirli bir durumu prova etmeyi kapsamaktadır. Örneğin, gerçek bir iş görüşmesine maruz kalmadan önce, başka bir kişinin görüşmeci olarak rol oynadığı iş görüşmesi provası uygulanabilir. Veya siz sunumunuzu yaparken, aileniz ya da bir arkadaşınıza izleyici olmasını rica edebilirsiniz. Bu farklı formlardaki durumsal üzerine gitmeler (hayal ederek, gerçek ve rol yapma) 8. Bölüm'de daha kapsamlı ele alınmaktadır.

Aşamalı Üzerine Gitmeye Karşı Hızlı Üstüne Gitme

Üzerine gitme aşamalı ya da hızlı bir şekilde yürütülebilir. Hızlı üzerine gitme, çok hızlı adımlar atma, bazı adımları atlama ve daha kolay durumlarda tamamen ustalaşmadan önce, bazen daha zor durumları denemeyi kapsamaktadır. Örneğin, toplum içinde konuşmaya hızlı bir şekilde maruz kalma, tanıdık küçük bir topluluğun önünde konuşma yapmaktansa tanımadığınız büyük bir topluluğun önünde konuşmanızı yapmaktır.

Aşamalı üzerine gitmeye ise daha kolay uygulamalarla başlanır ve daha zor alıştırmalara, çok daha yavaş bir şekilde ilerlenir. Hızlı üzerine gitme ile kıyaslanacak olursa, aşamalı üzerine gitmeye ilişkin çalışmalar yapan biri, bir sonraki zorlu adıma geçmeden önce, her bir adımı daha fazla zaman ayırarak uygulama yapar. Buna ek olarak, aşamalı üzerine gitme durumunda, hızlı üzerine gitme uygulamasına göre orta zorluk düzeyindeki adımları atlama olasılığı düşüktür. Aşamalı üzerine gitme uygulamaları ile hiyerarşinizin en üst adımlarına vardığınızda, daha iyi hazırlanmış ve alıştırma yapmaktan daha az bunalmış olacaksınız.

Aşamalı üzerine gitme, okulda tek tek sınıf atlayarak ilerlemeye benzemektedir. Dokuzuncu sınıftan 12. sınıfa atlamak zorunda kalırsanız, zorluk derecesindeki artışı, bunaltıcı bulma olasılığınız

yüksek olacaktır. Lisede sırasıyla birer sınıf atlayarak ilerleyerek, her bir sınıfın bir önceki sınıftan biraz daha zor olduğunu fark edeceksiniz. Onikinci sınıfa geldiğinizde, 11. sınıftaki görevlerinizle kıyasladığınızda, zorluk derecesindeki artış sadece küçük bir adımdır.

Toplum içinde konuşma durumunda aşamalı üzerine gitme, arkadaşınız veya bir aile bireyine küçük konuşmalar yapmakla veya bir toplantıda sorular sorarak başlayabilir. Bu duruma ilişkin uygulamalar kolaylaştıkça, toplantılarda daha uzun süre konuşmayı deneyebilir ya da küçük bir arkadaş ya da aile topluluğu önünde konuşma denemesi yapabilirsiniz. Daha sonra bu, birkaç çalışma arkadaşınızın önünde konuşma alıştırması yapmakla ilerleyebilir. Aşamalı üzerine gitme ile daha önceki birçok adımda ustalaşmadan, tanımadık büyük insan gruplarının önünde gerçek anlamda konuşma yapmayabilirsiniz.

Aşamalı ve hızlı üzerine gitme tekniklerinin her ikisi de korkuyu azaltmanın etkili yollarındandır ve her ikisinin sonucu da genellikle aynıdır. Ama her iki yaklaşımın da birbirlerine göre avantajları ve dezavantajları vardır. Hızlı üzerine gitme ile değişiklikleri hızlı bir şekilde görmeniz daha büyük bir olasılıktır ve bu da size zamandan kazandırır. Aynı zamanda, bu hızlı sonuçlar, aynı kilonuzdaki ve form düzeyinizdeki değişiklikleri gördüğünüzde egzersiz ve sağlıklı beslenme planınıza sadık kalmaya devam etmeniz gibi, korkunuzun üstesinden gelmeniz de; daha çok çalışmak için sizi daha da motive edecektir. Ancak aşamalı üzerine gitme ile kıyaslanınca, hızlı üzerine gitme uygulamasına daha üst düzeyde rahatsızlık ve korku eşlik eder. Hızlı üzerine gitme, yüksek düzeydeki rahatsızlığı tolere etmeniz için güçlü bir kararlılığa sahip olmanızı gerektirmektedir.

Bu iki değişik üzerine gitme yöntemi arasındaki farklılıklar, soğuk bir havuza aniden atlamak ile havuza yavaş yavaş girmek ara-

sındaki farkla karşılaştırılabilir. Havuza aniden atlamak başlangıçta daha fazla rahatsızlık yaratsa da, suya daha hızlı bir şekilde alışırsınız. Öte yandan, havuza yavaşça girmek sisteminizde daha az şok edici bir etkiye sahiptir ama suya alışmanız zaman alacaktır.

Üzerine gitme alıştırmalarını, istediğiniz kadar hızla uygulamanızı öneririz. Eğer hızlı bir şekilde adım atabilirseniz, kaygınızın da üstesinden daha hızlı gelebilirsiniz. Daha yavaş bir yaklaşımı tercih ederseniz, tabii ki bu da uygundur. Bazen, belli adımları atmanın ne kadar zor olup olamayacağına karar vermekte güçlük çekebilirsiniz. Unutmayın, hızlıca adım atmanın hiçbir zararı yoktur. Eğer çok zorlu bir duruma gelirse, daha kolay olana kadar uygulamayı sürdürme veya geri adım atma, daha kolay bir alıştırmayı deneme ve daha zorlarına doğru aşamalı bir şekilde ilerleme seçeneğiniz de vardır. Her iki yaklaşım da yardımcı olacaktır. Vereceğiniz karar kişisel tercihinizle ve ne kadarlık bir rahatsızlığı tolere edebileceğinizle ilişkilidir.

Üzerine Gitme Nasıl Çalışır?

Birçok bilişsel-davranışçı araştırmacı ve terapist, bireylere kendi korkulu düşüncelerinin, öngörülerinin ve yorumlarının geçerliliğini test etme fırsatı sağlayarak üzerine gitmenin çalışabileceğine inanmaktadırlar. Altıncı Bölüm'de, kaygılı inançlar ve öngörülerle mücadele etmek için davranışçı deneylerin kullanımını tartışmıştık. Tekrarlanan üzerine gitmeler, bir davranışçı deney türü olarak düşünülebilir. Korkulan durumlara girerek ve kendinizi korkulan duyumlara tekrar tekrar maruz bırakarak, sosyal ve performans durumlarına ilişkin inançlarınızın doğru ya da yanlış olup olmadığını keşfedebileceksiniz.

Üzerine Gitme Geçmişte Niye İşe Yaramamış Olabilir?

Üzerine gitme temelli tedaviye başlamak üzere olan insanlar, üzerine gitme alıştırmaları geçmişte işe yaramadıysa, niçin şimdi işe yarayacağını beklemeleri gerektiğini sıklıkla merak ederler. Büyük bir olasılıkla, zaman zaman kaygıyı tetikleyen sosyal durumlara maruz kalmış olabilirsiniz ve çoğu durumda, korkunuz bir olasılıkla azalmamıştır. Aslında, kaygınız tekrarlanan üzerine gitmelerle artmış olabilir. Daha önce deneyimlenen bu gibi üzerine gitme alıştırmaları dikkate alındığında, korkulan sosyal durumların yeniden üzerine gitmenizin, korkunuzda azalmaya neden olacağı konusunda kuşkucu olabilirsiniz.

Üzerine gitmenin tüm koşullar altında etkili olamayacağını kabul etmek önem taşımaktadır. Örneğin, beklenmedik bir maruz kalma durumu, özellikle de olumsuz bir olay ya da sonuç içeriyorsa, korkunuzun artmasına neden olabilir. Şu durumu bir hayal edin: Köpeklerden korkuyorsunuz ve bir köpek beklenmedik bir şekilde ağacın arkasından çıkıp koşarak size hırlamaya başlıyor olsun. Bu tür bir maruz kalma, korkunuzu ancak daha da arttırabilecektir. Diğer taraftan, komşunuzun arkadaş canlısı köpeğine istediğiniz sıklıkla maruz kalırsanız, köpek korkunuz azalabilir.

Günlük yaşamda, korkulan durumlara maruz kalmak genellikle beklenmeyen anlarda olur. Buna ek olarak, böylesi günlük karşılaşmalar kısa ve nadirdir. Tüm bu etkenler, bilişsel-davranışçı terapilerde uygulanan üzerine gitmelerle kıyaslanınca, günlük yaşantınızdaki maruz kalmaların korkunuzu azaltma olasılığını düşürmektedir. Geçmişteki deneyimlemiş olduğunuz maruz kalma (önceki maruz kalma) ile korkuların üstesinden gelmesi için insanlara yardımcı olarak kullanılan maruz kalma türleri (tedavi edici maruz kalma) arasındaki temel farklılıkların özeti aşağıdaki gibidir.

Önceki Tipik Maruz Kalmalar	Tipik Terapötik Maruz Kalmalar
Bunlar genelde *tahmin edilemez ve kontrol edilemezler* (Örneğin, kendinizi bir anda katılmayı istemediğiniz bir partiye katılmanız için zorlandığınız eklenmedik bir konuşmanın içinde ulaşabilirsiniz.)	Bunlar *tahmin edilebilir ve sizin kontrolünüzdedirler*. (Örneğin, kaygı tetikleyici bir duruma kendi kararınızla girebilir böylelikle de bu durumda daha rahat olmayı öğrenebilirsiniz.
Bunlar daha *kısa sürelidirler*. (Örneğin, durumun içine girersiniz, kaygılı hissedersiniz, sonra da durumdan çıkarsınız. Bu da size durumun içinde iken korkuyor olduğunuzu, çıktığınızda da daha iyi hissettiğinizi öğretmiş olur.)	Bunlar *uzun sürelidirler*. (Örneğin, kaygınız kendiliğinden azalana kadar veya korkulan sonucun olmayacağını öğrenene kadar bir durumun içinde kalmaya karar verirsiniz. Bu şekilde, durumun içinde kalabileceğinizi, kötü hiçbir şeyin olamayacağını ve kaygınızın eninde sonunda azalacağını öğrenmiş olursunuz.)
Bunlar *seyrektir*. (Örneğin, kaygılı olduğunuzda genellikle korkulan durumlardan uzak durduğunuz için, bu durumları sıklıkla yaşamıyorsunuz. Her bu durumu yaşadığınızda yeniden başlamış gibi oluyorsunuzdur.)	Bunlar *sıktır*. (Örneğin, üstüne gitme alıştırmalarını tekrar tekrar ve birbirine yakın yaşarsınız. Üstüne gitmenin yararları da birikmeye başlar.)
Bunlar genellikle *kaygılı düşünceler içermektedirler*. (Örneğin, "İnsanlar benim salak olduğumu düşünecekler." "Ellerimin titrediğini fark ederlerse, insanlar benim yetersiz olduğumu düşünecekler.")	Bunlar *kaygılı düşüncelerinize karşı durmayı içermektedir*. (Örneğin, kaygılı inanış ve öngörülerinize karşı durmak veya onlarla mücadele etmek için kendinize sorular sorarsınız.)
Bunlar, *durumdan gizli bir şekilde kaçınmayı içermektedir*. (dikkatinizi dağıtmak, alkol kullanmak, yanınıza birini almak, "güvenli" bir köşede oturmak gibi.)	Bunlar *durumdan gizlice kaçınma yöntemlerini içermektedir*. (Örneğin, kendi kendinize durumda ustalaşabilmek için bu durumlardan kaçınma yöntemlerini kullanmama kararı alırsınız.)

Antony, M.M. ve R.P. Swinson, 2000. Yetişkinlerde Fobik Bozukluklar ve Panik: Sınama ve Tedavi Rehberi'nden uyarlanmıştır. Washington DC. Amerika Psikoloji Derneği. İzinle kullanılmıştır.

Üzerine Gitme Alıştırmalarını Tamamlamadaki Engeller

İnsanların bazen üzerine gitme alıştırmalarını takip edememelerinin, birçok farklı nedenleri vardır. Önceden olası engelleri tahmin etmenizi ve onların üstesinden gelme yollarını düşünmeye çalışmanızı öneririz. Alıştırma yapmamanız için, her zaman nedenleriniz olacaktır. Kuşkusuz bulacağınız mazeretlerinizle savaşmak için, isteksizliğinize, zamansızlığınıza veya sizi kaygılandıran ve rahatsız eden durumlarla yüzleşme fikrinden yorulmanıza rağmen alıştırmalarınıza devam etmek için nedenlerinizi kendinize hatırlatmanız gerekecektir. Üzerine gitme alıştırmalarını yapma zamanı geldiğinde, insanların bu alıştırmaları erteleme nedenlerinden en yaygın olanları aşağıda listelenmiştir. Bu sorunlara bazı çözümler de sunmaya çalıştık.

Engel: *Alıştırmalarım hiçbir zaman yeterince ayrıntılı planlanmıyor, bu yüzden ne yapmam gerektiğinden tam olarak emin olamıyorum.*

Çözüm: Her hafta başında, üzerine gitme alıştırmalarınızı etraflıca planlayın. Tam olarak ne yapacağınızı, nerede yapacağınızı ve ne zaman (tarih ve saat) bu alıştırmayı uygulayacağınızı bilmeniz iyi olacaktır.

Engel: *İyi niyetli olmakla birlikte, planlarım hiçbir zaman işlemiyor gibi görünüyor. Örneğin, bir arkadaşımla yemek yemeyi planladığımda, arkadaşımı aradığımda onun sıklıkla uygun olmadığını fark ediyorum.*

Çözüm: Planlarınızı erken yaptığınızdan emin olun. Bazı şeyleri son dakikaya bırakmak planlarınızın büyük bir olasılıkla gerçekleşememesine neden olacaktır. Yedek bir planınız olduğundan emin olun. Örneğin, bir iş arkadaşınızla yemek yemeyi planlıyorsanız, alternatif bir ikinci planınız olduğundan ve hatta bazen arkadaşınızın yemek için uygun

olmadığı olasılığına karşı üçüncü planınız olduğundan emin olun.

Engel: *Pratik yapmayı her zaman unutuyorum.*

Çözüm: Tıpkı diğer etkinliklerinizi planladığınız gibi, alıştırmalarınızı da öyle planlayın. Alıştırma yapmak için zaman blokları ayırın ve bunları randevu takviminize, tıpkı diğer randevularınızı kaydettiğiniz gibi kaydedin; böylelikle unutmamış olursunuz. Hatırlatma için alarm (kol saatiniz veya küçük bir saatinizde) kurun. Gerekirse, başkalarının size hatırlatmasını isteyin.

Engel: *Terapötik üzerine gitme alıştırması yapma fikri çok yorucu görünüyor. Sadece çok korkuyorum.*

Çözüm: Daha kolay olan uygulamalarla başlayın. Seçtiğiniz etkinlik, mücadele gerektiren ama çok da yorucu olmamalı. Eğer belli bir görev olanaksız gibi görünüyorsa, olanaksız görünmeyen, daha kolay olanla başlayın. Korkulan bir duruma girmeden önceki kaygılı düşüncelerinizle mücadele edebilmek için 6. Bölüm'de tartışmış olduğumuz bilişsel yöntemleri kullanın.

Engel: *Çok yoğunum. Bu işi yapmaya hiçbir zaman yeterince zamanım olmayacak gibi görünüyor.*

Çözüm: Sadece sosyal kaygı üzerine gitme alıştırmalarınız için kısa zaman blokları ayırın. Eğer bu amaç için özellikle zaman ayrılırsa, alıştırmalarınızın diğer önemli etkinliklerinize engel olduğu hissiniz daha az olabilir. Bu kendiniz için yapmak istediğiniz bir şey. Eğer gerçekten sosyal kaygınızla başaçıkmayı istiyorsanız, alıştırmalar için kısa zaman blokları ayırabileceğinizi de biliyorsunuzdur. Alıştırma zamanlarını, ders alıyor gibi düşünün. Derse her zaman gitmek istemeyebilirsiniz ama o derste ne

öğretildiğini merak ediyorsanız, gitmek için zaman bulursunuz.

Düzenli rutininiz boyunca tamamlayabileceğiniz pratikler seçin. Örneğin, her gün yemek yeme ihtiyacınız var – her zaman yalnız yemektense bazı yemeklerinizi diğer insanlarla birlikte yiyebilirsiniz. Uzun bir zaman dilimi ayırın (örneğin, işten bir haftalık izin alın) ve tüm zamanınızı durmaksızın alıştırma yaparak geçirin.

Engel: *Üzerine gitme uygulamalarının yararlı olabileceğine çok ikna olmuş değilim.*

Çözüm: Kaybedeceğiniz çok bir şey olmadığını düşündüğünüz ama yine de üzerine gitmenizin, korkularınızı azaltıp azaltmayacağını sınayan daha küçük üzerine gitme uygulamasıyla başlayın. Üzerine gitmenin işe yaramayacağı fikri, pek de doğru olmayan olumsuz düşüncelerin belki de sadece bir örneğidir. Üzerine gitmeye ilişkin inançlarınızın geçerliliğini irdeleyin. Örneğin, geçmişte üzerine gitme uygulamalarınızın işe yaramama nedenlerini düşünebilir misiniz? Bu bölümü okumayı bitirdikten sonra, artık üzerine gitme uygulamalarının işe yarama olasılığının daha yüksek olduğundan emin olacağınız birkaç yeni fikre sahip olacaksınız.

Engel: *Korktuğum durumları yaratmak çok zor. Örneğin, toplum içinde yapacağım konuşmamı pratik yapacak bir yer düşünemiyorum.*

Çözüm: Sekizinci Bölüm, üzerine gitme uygulaması yapabileceğiniz birçok olası durum içermektedir. Sekizinci Bölüm'ü okumanız yeni fikirler üretmenize yardımcı olacaktır. Aile bireyleriniz ve arkadaşlarınızla konuşun. Alıştırma yapmanız için yeni fikirlerle size yardımcı olabilirler.

Üzerine Gitme Uygulaması Nasıl Yapılır

Bu bölüm, üzerine gitme uygulamalarından tam anlamıyla yararlanabilmeniz için öneriler sunmaktadır. Bunlar, alıştırmalar için nasıl hazırlık yapabileceğinizi, alıştırmaları planlarken neleri aklınızda tutmamız gerektiğiyle ilgili yöntemleri, belli bir alıştırma sırasında ve sonrasında ne yapmanız gerektiğini içermektedir. En önemli önerilerden bazıları, bu bölümün sonrasında verilen listede özetlenmiştir.

Üzerine Gitme Alıştırmalarına Hazırlanma

Üzerine gitme alıştırmalarını olabildiğince önceden planlamak önem taşımaktadır. Daha önce de tartışıldığı gibi planlama, denemeye niyet ettiğiniz belli bir alıştırmayla ilgili hafta başında karar alma ve aynı zamanda orijinal planlarınızın işe yaramama durumunda yedek planınızı devreye sokmayı içermektedir. Olasıdır ki, planlama alıştırma yapabileceğiniz özel zamanları da içerecektir. Aynı zamanda, alıştırmalarınızın uzun ve kısa dönemli hedeflerinizle nasıl denk geleceğiyle ilgili de bir fikrinizin olması gerekmektedir. Örneğin, eğer uzun dönemli hedefiniz büyük bir iş arkadaşı grubunuza sunum yapmaksa, konuşmayı küçük bir gruba yaparak başlamak planınızda önemli bir adım olacaktır.

Belirli bir alıştırmaya başlamadan önce, alıştırma sırasında neler olabileceğiyle ilgili çok ayrıntılı tahminler yapmanızı öneririz. Kaygı tetikleyici düşüncelerinizin ve öngörülerinizin farkına vardığınız anda, düşüncelerinizle mücadele etmek için 6. Bölüm'de anlatılan bilişsel yöntemleri kullanın. Durumun içine girmeden önceki kaygılı düşüncelerinizle mücadele etmek, korkunuz ve rahatsızlığınızı yönetmenize yardımcı olacaktır.

Öngörülebilirlik ve Kontrolün Önemi

Daha önce de tartıştığımız gibi, üzerine gitme öngörülebilirse ve durumun içinde olanlarla ilgili bir tür kontrole sahipseniz daha iyi işler. Bu yüzden, ne olabileceğine ilişkin iyi bir fikriniz olan üzerine gitme alıştırmalarıyla başlamanız en iyisi olacaktır. Fakat bazı durumlar, doğası gereği öngörülemezler. Örneğin, birine çıkma teklifinde bulunmaya karar vermişseniz, diğer kişinin nasıl tepki vereceğini bilmek olanaksız olabilir. Bu gibi durumlarda, olabilecek tüm olası durumları önceden değerlendirerek, durumu bir şekilde daha öngörülebilir duruma getirebilirsiniz. Örneğin, o kişi davetinizi kabul edebilir, geri çevirebilir, o an yanıt vermeyi erteleyebilir (örneğin, aramanıza geri dönmeyerek ya da "Emin değilim, ben seni ararım" diyerek), sıcak veya soğuk ya da ilgisiz davranabilir. Olabildiğince çok sonuç tahmin ederek (aynı zamanda bunlarla nasıl mücadele edeceğinizi de düşünerek) olasılıkla daha az şaşırmış olacaksınız.

Üzerine Gitme Süresi

Üzerine gitme, korkulan sonucun gerçekleşmediğini öğrenmeye yetecek kadar sürerse daha iyi işler. Durumun içinde olabildiğince uzun süre kalmanızı öneririz. Örneğin, eğer bir partideyseniz, orada en azından birkaç saat kalmayı deneyin. Eğer bir sunum yapacaksanız ve sunumunuzu biraz daha uzun yapma şansınız varsa, daha uzun süre konuşma yapmanın avantajını kullanmayı deneyin. İdeal olarak kaygınız, ılımlı veya orta düzeye azalana kadar durumun içinde kalmalısınız. Fakat belirli bir alıştırma sırasında kaygınız azalmasa bile, durumun içinden çok hızlı bir şekilde çıkmadığınız takdirde yine de bu alıştırma size faydalı olacaktır.

Doğası gereği çok kısa bir durumun alıştırmasını yapıyorsanız (yabancı birine saati ya da herhangi bir yön sormak gibi), üzerine gitmeyi daha uzun bir sürede tekrar tekrar alıştırma yaparak kaygıyı

tetikleyen durumu uzatabilirsiniz. Örneğin, bir alışveriş merkezinde yürürken sadece bir kişiden bilgi almak ("yemek alanı nerede?") yerine bir saat veya daha fazla zaman içinde yirmi ya da otuz kişiye daha aynı soruyu sorabilirsiniz. Büyük bir olasılıkla, korkunuz zamanla azalacaktır.

Üzerine Gitme Sıklığı

Üzerine gitme alıştırmaları sıklıkla tekrarlanırsa daha işe yarar. Örneğin, haftada bir konuşma yapmak, ayda bir konuşma yapmaktan daha etkilidir. Alıştırmaların sayısı aynı olsa bile, günlük konuşmalar korkunuzu, haftada bir yapmaya göre daha etkili bir şekilde azaltacaktır. Diğer bir deyişle, beş gün üst üste sunum yapmak, her hafta birer kez sunum yapmaya göre korkunuzu büyük olasılıkla daha fazla azaltacaktır. Bu nedenle, alıştırmalarınızı olabildiğince sık programlamaya çalışın. Üzerine gitme alıştırmalarınız için, çoğu günde en az bir saat ayırmanızı öneririz. Korkunuz ciddi bir şekilde azaldığında, duruma ve günlük hayatınızda ne kadar sıklıkta olduğuna bağlı olarak alıştırmalarınızı yavaş yavaş birkaç haftada bir ya da birkaç ayda bire yayabilirsiniz. Ara sıra yapılan alıştırmalar, korkunuzu azaltmakta göstermiş olduğunuz gelişmeleri sürdürmenize yardımcı olacaktır.

Farklı Durumlarda Pratik Yapma

Belli sosyal ve performans durumlarındaki korkularınızı azaltmak için yaptığınız çalışmalar, diğer sosyal durumlarda da bir ölçüde daha rahat hissetmenize yardımcı olacaktır. Bu sürece genelleştirme denir ve araştırmalar, genelleştirmelerin üzerine gitmenin sonucu oluştuğunu göstermektedir. Örneğin, sınıfta soru sormayla ilgili rahat hissetmeyi öğrenirseniz, bu gösterdiğiniz başarının bir kısmı, işyeri toplantılarında daha rahat konuşabilmenizi sağlayabilecek şekilde "yayılabilir" ya da "genelleşebilir". Ancak genel-

leştirme, her korktuğunuz durumla ilgili başarılı olmanıza yardımcı olmayacaktır. Bu yüzden, üzerine gitme uygulamalarından en iyi şekilde yararlanabilmeniz için farklı koşullarda, ortamlarda ve durumlarda pratik yapmanız en iyisi olacaktır. Örneğin, küçük bir konuşma yapma konusunda rahat olmak istiyorsanız, iş arkadaşlarınız, aile bireyleriniz, asansördeki yabancılar, partilerdeki insanlar ve olabildiğince daha birçok farklı durumlarda alıştırma yapmanızı öneririz.

Mücadele Gerektiren ama Olanaksız Olmayan Alıştırmaları Seçin

Belli bir alıştırmayı yaparken, kaygılı ve rahatsız olursanız cesaretiniz kırılabilir. Cesaretinizin kırılmasına hiç gerek yok. Aslında, üzerine gitme alıştırmaları sırasında biraz rahatsız hissetmeniz sizin için yararlı bile olacaktır. Her şeyden önce alıştırma yapma nedeniniz bu. Zaman içinde, daha az kaygılandığınızı göreceksiniz. Başarılı bir alıştırma, kendinizi ne kadar kaygılı hissederseniz hissedin, tamamlamış olduğunuz alıştırmadır.

Öte yandan, tamamen ürkütücü ya da durumun içinde kalmanız olanaksız olan alıştırmaları seçmek durumunda değilsiniz. Eğer durum çok zorsa, daha kolay bir şey denemenizi teşvik ederiz. Ama muhakkak bir şey denemelisiniz.

En Az Riskli Alıştırmaları Seçin

Kısa süreli kaygı hissi dışında, sonuçları asgari olma olasılığı olan alıştırmaları seçin. Örneğin, aptal görünme veya ilgi odağı olma olasılığında daha rahat olmak istiyorsanız, deneyebileceğiniz güvenli çok alıştırma var (örneğin, ters giydiğiniz bir tişörtünüzle dolaşmak, markette sıranız geldiğinde kasiyere cüzdanınızı unuttuğunuzu söylemek gibi). Patronunuza ne aptal bir adam olduğunu söylemek ya da en iyi arkadaşınızın düğününde kötü bir şaka yapmak

gibi gereksiz riskler almaya gerek yok. Belli bir alıştırmayla ilgili gerçekçi risklere ilişkin emin değilseniz, kararlarına güvendiğiniz birine (belki bir arkadaş veya bir aile üyesi) sorun.

Gelişiminizi Ölçün

Üçüncü Bölüm'deki formları ve önerileri kullanarak, zaman zaman kaygınızı değerlendirmeniz yararlı olacaktır. Gelişiminizi düzenli olarak değerlendirmek, ne kadar ilerlemiş olduğunuzu size anımsatacak ve aynı zamanda da yeni durumlara geçme zamanınızın geldiğini de bilmenizi sağlayacaktır.

Bir Yardımcı veya Koç Dahil Edin

Üzerine gitme alıştırmaları sırasında size koçluk yapması için bir arkadaş, iş arkadaşı veya terapist dahil etmeyi düşünebilirsiniz. Bu kişi, size rol yapma alıştırmaları sırasında yardımcı olabilir (örneğin, bir iş görüşmesi, kısa konuşma alıştırması yaparken) ve alıştırmalarınız sonrasında size geri-bildirimde bulunabilir. Bazı üzerine gitme çalışmalarınıza bir yardımcıyı dahil etmeyi seçerseniz, bu kişinin temel üzerine gitme ilkelerine aşina olması gerekmektedir. Ya siz, o kişiye yardımcı ya da koç olmanın gerekliliklerivle ilgili bilgi vermelisiniz ya da o kişinin, bu kitaptaki ilgili bölümleri okumasını sağlamalısınız. Aslında, her iki yaklaşımı birlikte uygulamak en iyisi olabilir. Buna ek olarak, birlikte çalışmayı seçtiğiniz kişi destekleyici olmalı ve işler planlandığı gibi gitmese bile hüsrana uğramayacak biri olmalıdır.

Gerçekçi Beklentilere Sahip Olun

Kaygınızın bir gecede değişmesini beklemeyin. Gelişmek haftalar veya aylar alacaktır. Aynı zamanda gelişiminizi, aynı bir grafikteki düz çizgi takip eder gibi izleyemeyeceksiniz. Bazı durumlarda kaygınızın hızlıca azaldığını göreceksiniz; bazı durumlarda ise ba-

şarmanız zaman alacaktır. Buna ek olarak, bazı üzerine gitme alıştırmalarının korkularınızın azalmasında gelişime yardımcı olmadığını görebilirsiniz. Hatta korku ve kaygınızın kötüleştiğini bile fark edebildiğiniz bazı haftalar olabilir. Temel kural, iki üç adım ileri, bir adım geri beklemek olmalıdır.

Duygularınızla Savaşmayın

Belki de yıllardır, ne pahasına olura olsun kaygınız olmasın diye kontrol etmek için ve kısa sürede kaygınızdan kurtulmak için çaba harcamaktasınız. Şu ana kadar, duygularınızı kontrol altında tutmaya çalışmanın pek işe yaramadığını belki de fark etmişsinizdir. Aslında, kaygınızı kontrol etme çabalarınız, kaygınızı azaltmaktansa daha kötüleştirebilir. Korkunuzla savaşmak, belli bir saate kadar kendi kendinize "Uyumalısın" diyerek, uykuya dalmak için çok çabalamaya benzer. Genellikle, ne kadar çok çabalarsanız o kadar zorlanırsınız. Aslında uyumakta zorlanan insanların, ayık kalmaya çalışması iyi bir yöntemdir. Uykuya dalmayı denemeyi bıraktıkları anda, çabucak uykuya dalabilmektedirler.

Duygularınızla savaşmadan kendinize, kaygılı olma izni verdiğinizde, bunun sonucunda sosyal ve performans durumlarında çok daha rahat olacaksınız. Bu, kulağa çelişkiliymiş gibi gelebilir ama gerçekten de bu şekilde uygulandığında işe yarıyor. Duygularınızla savaşmak yerine, olmalarına izin verin. Deneyimlerinizi (örneğin, "başkalarının önünde terlemek kabul edilemez" gibi) değerlendirmek yerine, onları kabul edin. Üzerine gitme alıştırmaları yaparken, yorum yapmaksızın, tepkilerinizi ve deneyimlerinizi gözlemlemelisiniz. Korkunuz, ondan kurtulmak için çok çaba harcamadığınız takdirde daha hızlı geçecektir. Unutmayın, olabilecek en kötü şey, kendinizi sadece bir süre rahatsız hissetmenizdir. Kaygılı olmak tehlikeli değildir ve kaygı her zaman geçicidir.

Dördüncü Bölüm'de gözden geçirildiği gibi, birinin deneyimlerini değiştirmeyi denemektense, kabul etmesinin önemini vurgulayan bilişsel-davranışçı terapideki değişiklikler son zamanlarda geliştirilmiştir. Örnekler, farkındalık meditasyonu ve kabul ve kararlılık terapisi (Hayes ve Smith 2005) denilen bir tür psikoterapiyi içermektedir. Bu tedavilerin, bazı tür kaygı sorunlarının yanısıra son zamanlarda bir depresif atak geçirmiş kişilerde depresyonun önlenmesinde de etkili olduğu bulunmuştur (Eifert ve Forsyth 2005; Orsillo ve Roemer 2005; Williams ve ark. 2007) Onlarla savaşmaktansa, rahatsız eden duygularınızı kabullenmeyi öğrenmek, eninde sonunda korktuğunuz durumlarda daha rahat hissetmenizi sağlayacaktır.

Gizli Kaçınma Davranışlarınıza Son Verin

Bu bölümün başlarında da tartışıldığı gibi, sosyal ve performans durumlarında kendinizi daha güvenli hissetmeniz için kullandığınız gizli kaçınma yöntemlerinden artık vazgeçmeniz çok önemlidir. Örneğin, ellerinizin titrediğini insanlar fark etmesin diye onların üzerlerine oturma eğiliminiz varsa, ellerinizi göstermeyi deneyin. Başkalarıyla konuşurken kendinizden söz etmekten kaçınıyorsanız, ilgi alanlarınız ve düşüncelerinizle ilgili konuşmaya çalışın. Örneğin, son zamanlarda okuduğunuz bir kitap, izlediğiniz bir film hakkında konuşun ve düşüncelerinizi paylaşın. Okuduğunuz kitap en iyi satan ya da büyük bir başarı yakalayan bir kitapsa ve çok beğendiyseniz, karşınızda konuştuğunuz kişiye de coşkunuzu aktarmayı deneyin. Beğenmediyseniz, fikrinizi saklamaya çalışmayın. Kendinizi ifade edin ve heyecan verici bir diyalogla meşgul olmanın fırsatını yakalayın.

Bir sunum için aşırı hazırlık yapmak, partilerde içki içmek ve kızardığınızı saklamak için makyaj yapmak gibi koruyucu davranışları ortadan kaldırmak, size sosyal durumların, bu yöntemler ve

davranışları kullanmadan bile idare edilebileceğini öğrenmenize yardımcı olacaktır.

Bir Alıştırmayı Bitirip Diğerine Geçin

İdeal olarak, korkunuz ılımlı veya orta düzeye (0-100 puanlık bir ölçekte, 20-40 puan olması gibi) dek azalmadan üzerine gitme alıştırması sonlandırılmamalıdır. Bazen, bu birkaç dakikanızı, diğer zamanlarda birkaç saatinizi alabilir. Eğer mümkünse, daha rahat olana kadar durumun içinde kalmaya çalışın. Fakat korkunuz alıştırma sırasında azalmasa bile, uzun dönemde bu alıştırmanın avantajlarını görme olasılığınız yine de var.

Gerçekte, üzerine gitme alıştırması bittiğinde kontrolü elinize almak her zaman mümkün olmayabilir. Örneğin, yarım saatlik öğle arasında iş arkadaşlarınızla yemek yeme alıştırması yapıyorsanız, kaygınıza azalma şansı vermek için bu süreyi iki saate uzatma seçeneğiniz olmayabilir. Kaygınız azalmadan alıştırma bitmişse, en kısa sürede yeniden aynı alıştırmayı yapmayı deneyin. Alıştırmanız kolaylaşana kadar tekrarlamaya devam edin. Tam bu noktada, diğer bir alıştırmaya geçebilirsiniz.

Üzerine Gitme Kayıt ve Günlükleri Kullanma

Üzerine gitme alıştırmalarından en iyi şekilde yararlanmak ve ilerlemenizi izlemek için 8. ve 9. Bölümlerde verilen formları ve günlükleri kullanmanızı öneririz.

Üzerine Gitmenin Sonrasında: Olanları İşlemleme

Üzerine gitme alıştırmalarınızın ardından kendinizi iyi hissetme şansı var. Yorgun olabilmekle birlikte, aynı zamanda alıştırmayı tamamlamanın verdiği bir rahatlama ve başarmanın verdiği gururu da yaşayacaksınız. Yine de, bazı insanlar her bir davranışlarını analiz etme eğilimindedirler ve alıştırma sırasında performanslarını

eleştirirler (örneğin, "İnsanlar kaygılı olduğumu kesinlikle fark edecekler," "Beceriksiz bir salak izlenimi bıraktım" gibi). Alıştırmalarınız sırasında olanlar üzerinde durma eğiliminiz varsa, bu deneyiminize daha fazla olumlu bir anlam yüklemeyi denemenizi öneririz.

Unutmayın ki üzerine gitme alıştırması yapmanızın esas nedeni, sonuçta sosyal ve performans durumlarında kendinizi daha rahat hissetmenizdir. Fakat şimdilik alıştırmalar sırasında rahatsızlık hissetmeyi bekleyin. Performansınızın mükemmel olmayacağını da bekleyin (aslında amaç mükemmeliyetçilik değil zaten). Olanlar ya da olamayanlar üzerinde kafa yormaktan çok, olumsuz düşüncelerinizle mücadele etmek için 6. Bölüm'deki bilişsel teknikleri kullanmayı deneyin. Aynı zamanda, bu deneyimden olumlu bir şey çıkarmayı da deneyin. Bazı şeyler umduğunuz gibi gitmese bile, gelecek alıştırmaları planlamak için bu deneyimden yararlanabilir ve bir sonrakine neyi farklı yapabileceğinizle ilgili fikirler üretebilirsiniz.

Önemli Diğer Kişilere, Arkadaşlara ve Aile Bireylerine Bir Söz

Sevdiğiniz birine yardımcı olmak için bu kitabı okuyorsanız, aklınızda tutmanız için burada size birkaç öneri vereceğiz. İlk olarak, sevdiğiniz kişi bu tedaviye katılmalıdır. Tedavi, gerekli değişiklikleri yapma isteği olmayan birine zorla uygulanacak bir şey değildir. Buna ek olarak, kişinin üzerine gitme alıştırmasını yapması için onu yoldan çıkaracak aldatma, zorlama, rüşvet verme ya da baskı yapma gibi davranışlardan kaçınmalısınız. Tedaviden en iyi şekilde yararlanabilmek için, üzerine gitme alıştırmasının bireyin kararıyla olması önem taşımaktadır.

Üzerine gitme terapisinde sizin rolünüz, olası üzerine gitme alıştırmalarıyla ilgili beyin fırtınası yapmak, destek vermek, rol canlandırmalara katılmak (örneğin, temsili bir iş görüşmesi gibi) ve

sizden yapmanız istenildiğinde, gerçek üzerine gitme alıştırmalarına dahil olarak yardım etmektir. Örneğin, eğer sevdiğiniz kişi partilere katılmaktan korkuyorsa, onunla partiye katılmanızı isteyebilir. Eğer restoranlarda yemek yemekten korkuyorsa, ona bir yemekte eşlik etmenizi isteyebilir. Herhangi bir üzerine gitme alıştırmasının öncesinde, sevdiğiniz kişinin sizden bu durumda ne yapmanızı istediğini onunla tartışın (örneğin, güvence verin, eşlik edin, kaygı tetikleyici düşüncelerini gözetin gibi)

Üzerine Gitme Yönergesinin Özeti

Bu bölümde, üzerine gitme alıştırmalarınızdan en iyi şekilde yararlanabilmeniz için uzun bir yönerge listesi verilmiştir. En önemli önerilerin özet şeklinde listesi aşağıda verilmiştir.

- ❑ Alıştırmaları önceden planlayın. Üzerine gitme alıştırması yapmak için zaman ayırın.
- ❑ Özellikle de tedavinin başlarında, üzerine gitme alıştırmaları öngörülebilir ve sizin kontrolünüzde olmalıdır.
- ❑ Üzerine gitmeler özelikle de başlangıçta sık (neredeyse her gün) olmalıdır.
- ❑ Üzerine gitmeler uzatılmalıdır. Korkunuz azalana kadar durumun içinde kalmaya çalışın.
- ❑ Duruma girmeden önce, kaygılı düşüncelerinizle mücadele edebilmek için bilişsel yöntemler kullanın.
- ❑ Alıştırma sırasında kaygılı düşüncelerinizle mücadele edebilmek için bilişsel yöntemler kullanın.
- ❑ Durumdan çıkınca, kaygılı düşüncelerinizle mücadele edebilmek için bilişsel yöntemler kullanın.
- ❑ Durumun içindeyken kaygılı düşüncelerinizle savaşmayın. Sadece duygularınızın olmasına izin verin.

- ❑ Dikkat dağıtma, alkol kullanma ve aşırı koruyucu davranışlar gibi gizli kaçınma yöntemlerini ortadan kaldırın.
- ❑ Birtakım farklı durumlarda alıştırma yapın.
- ❑ Özellikle de başlangıçta, gerçek riskin en az olduğu alıştırmalar seçin.
- ❑ Mücadele gerektiren ama olanaksız olmayan alıştırmalar seçin.

Her bir alıştırmayla, üzerine gitme kayıtlarını tamamlayın (8. ve 9. Bölümlere bakınız).

Sorun Giderme

Sorun: *Üzerine gitme alıştırmalarım sırasında korkum azalmıyor.*

Çözüm: Bu bir ölçüde normal kabul edilebilir. Belli bir üzerine gitme uygulaması sırasında her ne kadar kaygı ve korku genellikle azalıyorsa da, çoğu insan kaygılarının azalmadığı bazı uygulamaları deneyimlemektedirler. Aşağıda, bu durumla başaçıkabilmek bir kaç öneri bulabilirsiniz.

Durumun içinde yeterince uzun süre kaldığınızdan emin olun. Bazen bir insanın korkusunun azalması için birkaç saat gerekebilir.

Gizli kaçınma yöntemlerini kullanmadığınızdan emin olun. Üzerine gitme uygulaması sırasında korkunun önce artması sonra da yavaş yavaş azalması normal bir süreçtir. Dikkat dağıtma gibi gizli kaçınma yöntemleri alıştırma sırasında, korkunun tekrar tekrar artıp azalmasına neden olabilir çünkü çoğu insan, uzun süre boyunca kendi dikkatlerini dağıtmakta çok iyi değildir.

Olumsuz düşünme, bazen üzerine gitmenin etkilerini engelleyebilir. Eğer belirli bir üzerine gitme uygulaması

sırasında korkunuz azalmazsa, 6. Bölüm'de tanımlanan teknikleri kullanarak kaygılı düşüncelerinizle mücadele edebilirsiniz.

Eğer başka hiçbir şey işe yaramazsa, alıştırmaya devam edin. Bazen bir kişinin korkusunun azalması için, tekrarlanan üzerine gitme uygulamaları gerekmektedir.

Sorun: *Korkum, bir alıştırmadan diğerine yeniden oluyor.*

Çözüm: Çoğu insan için bu normal bir durumdur. Daha da fazla uygulama ile alıştırmalar sırasında korkunuz daha hızlı bir şekilde azalacak ve bir sonraki alıştırmaya kadar o denli yoğun olmayacaktır. Üzerine gitme alıştırmaları arasında korkunuzun yeniden oluşmamasının bir yolu, özellikle de tedavinin başlangıcında, alıştırmalarınızın sıklığını arttırmanız olacaktır.

Sorun: *Fiziksel belirtilerim (kekelemek, titremek, terlemek gibi) çok fark edilebilir.*

Çözüm: Unutmayın, size görünüyormuş gibi gelmesine rağmen, büyük olasılıkla belirtileriniz diğer insanlar için çok da fark edilebilir değillerdir. Dahası, kaygınız azaldıkça belirtilerinizin şiddeti de büyük ihtimalle azalacaktır. Eğer insanların sizdeki belirtileri fark edecekleriyle ilgili endişeniz varsa, kaygılı düşüncelerinizle mücadele edebilmek için 6. Bölüm'deki bilişsel yöntemleri kullanabilirsiniz. Unutmayın ki, kızaran, titreyen veya söyleyeceklerini unutan ve başkalarının ne düşündüğünü hiç de umursamayan birçok insan var. Sorun, bu belirtileri deneyimlemenizden çok, bu belirtilere sahip olmanızın sonuçlarıyla ilgili inançlarınız.

Sorun: *Ben ..... konuda hiç de iyi değilim (kısa konuşma yapmak, toplum içinde konuşmak gibi).*

Çözüm: Sosyal becerileriniz, büyük bir olasılıkla sizin düşündüğünüzden çok daha iyidir. Önceki bölümlerde değinildiği gibi, sosyal kaygıya sahip olan insanlar, sosyal ve performans becerileriyle ilgili aşırı eleştirel olma eğilimindedirler. Yine de, belli becerileri geliştirebilmenin yolları olabilir. Üzerine gitme büyük olasılıkla becerinizin gelişmesine katkı sağlayacaktır. Örneğin, kısa konuşma alıştırması yapmak, günlük konuşma sırasında nelerin işe yarayıp yaramayacağını öğrenmenize yardımcı olacaktır. Buna ek olarak, sosyal ve iletişim becerilerinizi geliştirmeniz için belirli yöntemleri içeren 10. Bölüm'ü okumanızı öneririz.

Sorun: *Korkum, üzerine gitme alıştırmasından yararlanamayacak kadar büyük.*

Çözüm: Tercihen, her ne kadar çok daha yüksek seviyelere ulaşması kabul edilir olsa bile, korku düzeyinizin 100 üzerinden 70-80 arası bir düzeyde olduğu alıştırmaları seçmelisiniz. Korkunuzu kontrol altında tutmak için yöntemlerden biri, duruma girmeden önce kaygılı düşüncelerinizle mücadele edebilmek için 6. Bölüm'deki bilişsel yöntemleri kullanmanızdır. Fakat zaman zaman bilişsel teknikleri önceden kullansanız bile, korkunuzun artmasına engel olamayabilirsiniz.

Korkunuzun tamamen yorucu olduğunu düşünüyorsanız, üç seçeneğiniz var. İlk olarak, korkunuzun azalıp azalmayacağını görmek için biraz bekleyebilirsiniz. Bundan farklı olarak, kısa bir ara verebilir sonra yeniden aynı çalışmayı deneyebilirsiniz. Son olarak da, daha kolay bir alıştırmaya geçebilirsiniz. Genellikle, bu yaklaşımlardan herhangi biri uygundur. Esas hedef, alıştırma yapmayı tamamen bırakmamaktır.

Sorun: *Korktuğum durumlar süre olarak çok kısa. Bu yüzden korkumun azalması için yeterince vakit yok.*

Çözüm: Bu konu daha önce de tartışılmıştı ama burada da üzerinde durmamıza değer. İdeal olarak, üzerine gitme alıştırması çok kısa ise, eğer mümkünse alıştırmanın süresini uzatmak için yaratıcı yollar bulmalısınız. Örneğin, süpermarkette sıranın önündeyken kasiyerle konuşmaya korkuyorsanız, bir iki saatlik süre boyunca her defasında birkaç şey satın alarak tekrar tekrar sıraya girmeyi deneyin. Bu yaklaşım, tüm satın aldıklarınızı bir seferde kasadan geçirmekle kıyaslandığında, kasiyerle konuşabilmeniz için size daha çok fırsat verecektir.

Sorun: *Üzerine gitme uygulamam sırasında berbat bir şey (örneğin, patronum sunumumu eleştirdi) oldu. Bir daha nasıl üzerine gitme alıştırması yapabilirim ki?*

Çözüm: Her ne kadar nadir olsa da, üzerine gitme alıştırmaları sırasında beklenmedik olumsuz bir olay gelişebilir. Örneğin, bir iş görüşmesi sırasında kötü bir panik atak deneyimleyebilirsiniz veya sunumunuz sırasında birileri size gülebilir. Üzerine gitme alıştırması sırasında eğer gerçekten kötü bir şey olursa, korkularınızın bazılarının yeniden oluşması olağandır. 6. Bölüm'de anlatılan bilişsel teknikleri kullanarak, olumsuz olayın anlamını "yeniden düşünmek" yardımcı olabilir. Buna ek olarak, üzerine gitme alıştırmanızı sürdürmenizi öneririz. Gerekli olursa, hiyerarşinizdeki bir önceki maddeye geri dönün ve şanssız olay olduğunda nerede olduğunuzu görebilmek için kendinizi o noktaya hazırlayın.

Sorun: *O durumdan kaçmıyorum ama hâlâ korkum devam ediyor.*

Çözüm: Üzerine gitme, korkunuzda azalmaya yardımcı olmasına

karşın, neredeyse hiç bu durumu yaşamaktan kaçmayan insanların sosyal durumlarda zaman zaman daha yoğun bir korkuya sahip olduklarını bildirdikleri görülmüştür. Örneğin, bir kişi düzenli olarak diğerleriyle yemek yiyor ama yine de durumun içindeyken kaygıya sahip olabiliyor; korkulan durumdan hiç kaçmıyor olmanıza rağmen korkuyu yaşamaya devam ediyorsanız, doğru üzerine gitme alıştırmalarını bulmakta zorlanabilirsiniz. Dikkate almanız için size üç yöntem önermek isteriz.

İlk olarak, sosyal durumun içindeyken uyarıcı belirtiler yaşamaktan korkuyorsanız, 9. Bölüm'de anlatılan interoseptif (duyumsal) üzerine gitme uygulamalarını deneyin. İkinci olarak, gizli kaçınma yöntemlerini, aşırı korumacı davranışları, alkol veya madde kullanımını veya üzerine gitme alıştırmalarının etkilerini azaltan diğer yöntemleri kullanıp kullanmadığınızı gözden geçirin. Son olarak, korkunuzun kalıcılığını devam ettiren kaygılı öngörüleriniz ve inançlarınızı tanımak ve onlarla mücadele etmek için özel çaba harcamanız gerekmektedir.

8 Sosyal Durumların Üzerine Gitme

Bölüm 7'de sosyal kaygı için üzerine gitme temelli tedavilerin alt yapısını oluşturan temel ilkelere ilişkin genel bir açıklama yaptık. Bu bölümde, kaygılı ya da rahatsız hissetmenize neden olan sosyal ve performans durumları ile karşılaştığınızda bu yöntemlerden nasıl yararlanacağınıza ilişkin daha fazla bilgi vereceğiz. Bu bölüme geçmeden önce, 7. Bölüm'deki bilgileri çok iyi anlamanız gerekir. Daha önce de belirtildiği gibi, üzerine gitme alıştırmalarından önce, bu alıştırmalar sırasında ve sonrasında kaygı veren düşünceyle başaçıkmak için 6. Bölüm'de belirtilen bilişsel yöntemlerden yararlanmanızı öneririz. Alıştırmalar sırasında dikkati dağıtma, alkol veya madde kullanımı ve güvenlik davranışları gibi (örneğin, insanların yüzünüzün kızardığını fark etmemesi için loş bir restoranda yemek yeme gibi) gizli kaçınma tekniklerini kullanmaktan kaçınmalısınız. Son olarak üzerine gitme alıştırmalarının;

- ❑ Sık (mümkünse her gün)
- ❑ Uzun (kaygı azalana kadar)
- ❑ Öngörülebilir ve kontrol edilebilir olduğunda
- ❑ Önceden planlandığında
- ❑ Farklı durumlarda yapıldığında

en çok işe yarayacağını unutmayın.

Durumsal Üzerine Gitme Alıştırmaları

Bu bölümde topluluk önünde konuşma, küçük bir konuşma yapma, yeni kişilerle tanışma ve flört etme, başkalarıyla fikir ayrılığını kapsayan durumlar, ilgi odağı olma, herkesin yanında bir şeyler yiyip içme, başkalarının önünde yazma, iş görüşmeleri, halkın içinde olma ve makam sahibi kişilerle görüşme gibi durumlar dahil olmak üzere farklı sosyal ve performans durumlarında üzerine gitme alıştırmaları için önerilerde bulunulmaktadır. Bu önerilerin yanısıra kendi sosyal ve performans kaygınız ile ilgili olabilecek alıştırmalara ilişkin ek görüşlerinizi yazmanız için her bölümde boşluk bırakılmıştır.

İlk başta, bu bölümde önerilen ögelerin çoğu bunaltıcı görünebilir. Yedinci Bölüm'de önerildiği gibi, zorlayıcı fakat idare edilebilir alıştırmalar ile başlamalısınız. Zamanla daha rahat duruma gelecek ve çok büyük olasılıkla daha zor alıştırmaları deneyebileceksiniz. Ayrıca bu alıştırmaların bazıları size çok kolay gelebilir. Belirli bir sosyal ya da performans durumu ile ilgili sorun yaşamazsanız bununla yüzleşmeyi denemenize gerek yok. Bunun yerine sizin için kaygıyı tetikleyici durumlara odaklanın.

Topluluğa Konuşmayı Kapsayan Alıştırmalar

Başkalarının önünde konuşma korkusunun üstesinden gelmeye çalışırken, günlük yaşamınızdaki diğer etkinliklerde karşınıza çıkan fırsatlardan yararlanmanız yardımcı olacaktır. Yaşamınızda normalde topluluğa hitap etme fırsatı çok yoksa bu durumları yaratmanın pek çok yolu vardır. İşte bunlardan bazıları:

- **İşyerindeki toplantılarda konuşun**. Örneğin, görüşülen konu ile ilgili fikirlerinizi paylaşın. Soru sorun ve yanıtlayın. Kısa bir sunum yapma fırsatı varsa bunu kullanın.
- Başka bir durumda veya işyerinde sunum yapmayı teklif edin.

Örneğin, bir kitap kulübüne veya okuma grubuna üye iseniz grubunuza okuduğunuz kitabın özetini anlatmayı teklif edin. Özel uzmanlığa sahipseniz, bunu resmi bir sunum yaparak iş arkadaşlarınız, meslekdaşlarınız ya da arkadaşlarınızla paylaşmayı teklif edin.

- **Halka açık bir konferansa gidin ve soru sorun.** Gazete, internet, radyo ya da televizyonda (örneğin, yerel kablolu kanalda) çoğu kez konferansların duyuruları yapılır. Ayrıca kütüphane, süpermarket, yerel kolej ya da diğer halka açık yerlerdeki posterleri ve duyuru panolarındaki duyuruları da kontrol edin.
- **Yetişkinlere eğitim veren lise, üniversite ya da başka bir okulda ders alın.** Sunum yapma fırsatı sunan dersler seçmeye çalışın. Yoksa her derste birkaç kez soru sormaya dikkat edin. Bir kursa kayıt yaptıramıyoranız, başka bir seçenek de yerel bir üniversitede büyük bir sınıfta ders dinlemek ya da sınıfta oturmak olabilir. Öğretim üyeleri, misafirlerin resmen kaydolmadan bir dersi izlemesine izin verebilir. Genellikle lisans sınıflarında yüzlerce öğrenci vardır bu nedenle sınıftaki hiç kimse fazla bir kişiyi fark etmeyecektir bile. Büyük bir sınıfta ders dinlemek, size topluluk içinde soru sorma fırsatı verirken kayıt ücreti ödememe avantajı da sağlayacaktır.
- **Bir düğünde, partide, grup yemeğinde ya da başka bir sosyal toplantıda önemli bir konuşma yapın veya kadeh kaldırın.** Partiye davet edildiyseniz ya da parti vermeyi planlıyorsanız, konuklara kısa bir konuşma yapmayı teklif edin.
- **Topluluğa konuşma kursuna gidin.** Topluluğa konuşma kursu veren pek çok şirket vardır (özellikle iş adamları için). Bu kurslar bazen pahalıdır ama mevcut daha fazla seçenekleri keşfetmek iyi olabilir (belki de işyeriniz harcamaları

karşılamanıza yardımcı olabilir). Kurslar hakkında bilgi edinmek için internete başvurun.

- ❑ Toastmasters International'a katılın. Toastmasters, başkalarının önünde daha etkili konuşmayı öğrenmek isteyen bireyler için toplantılar düzenleyen bir organizasyondur. Dünya çapında 90 ülkede 11 binden fazla kulüpleri vardır. Genel olarak gruplar her hafta bir iki saat görüşen yirmi kişiden oluşur. Yıllık üyelik ücreti yüksek değildir. Daha fazla bilgi için www.toastmasters.org'u ziyaret ediniz.
- ❑ **Drama ya da müzik dersi alın**. Tiyatro, drama veya müzik dersi, size başkalarının önünde performans sergileme fırsatı sunacaktır. Dersler yerel lise veya kolej, profesyonel tiyatro veya müzik okulu, YMCA'de verilebilir veya başka acentalar aracılığıyla da verilebilir.
- ❑ **Yerel bir ilkokul, lise veya kolejde işiniz ile ilgili ders verin.** Bazen okullar, öğrencilere belirli iş veya kariyerler hakkında bilgi sahibi olmaları için kariyer günleri düzenler. Ayrıca öğretmenler de, belirli kariyer veya işler hakkında konuşmak üzere sınıflarına konuk davet eder. Bölgenizdeki okullarda böyle fırsatlar olup olmadığını öğrenmek için yerel okul müdürünü arayın. Veya okula giden bir çocuğunuz varsa, onun sınıfına yaptığını işle ilgili bir konuşma fırsatınız olabilir.
- ❑ **Başkalarının önünde bir parça okuyun.** Bazıları için birkaç aile bireyine kitaptan bir bölüm veya gazete yazısı okumak kaygıyı tetikleyebilir. Bazıları için de, işyerinizde sunum yapacak konuk konuşmacı için tanıtım yapmak gibi daha zorlayıcı şeyleri denemek önemli olabilir.

Şimdi aklınıza, topluluğa konuşmayı kapsayan başka olası bir alıştırma geliyor mu? Geliyorsa bunları aşağıda size ayrılan yere yazın:

Diğer Alıştırmalar

Küçük Konuşma, Gündelik Konuşma Yapma ve Resmî Olmayan Sosyalleşmeler için Alıştırmalar

Gündelik konuşma ve küçük konuşmalar her yerde olabilir. Aşağıdaki listede bu becerilerinizi geliştirebilme fırsatına sahip olabileceğiniz birkaç örnek durum yer almaktadır. Haftalık birkaç büyük alıştırma planlamanın yanısıra gün içinde küçük alıştırmalar yapmaya da çalışmalısınız.

- ❑ Arkadaşlarınızla buluşun. Örneğin, birkaç iş arkadaşınızı akşam yemeğine veya film ya da maç izlemeye çağırın. Veya bir arkadaşınız ya da aile bireyiniz için doğumgünü partisi düzenleyin. Konuklarınızla etkileşimde olun! Onlardan kaçınmak için bahaneler bulmayın (konuşmaya dahil olmamak için yiyecek içecek servis etmek, ortalığı toplamak yada bulaşık yıkamak gibi).
- ❑ **Asansörde, sıra beklerken, otobüs durağında veya diğer topluma açık yerlerde yabancılarla konuşun.** Tekrarlanan alıştırmalar ile küçük konuşmalar yapmak daha kolay duruma gelecektir. Uzun üzerine gitme alıştırması en çok işe yarayan şeydir, bu nedenle en üst düzeyde yarar sağlamak için farklı kişilerle bir iki saat konuşmaya çalışın. Gülümseyin, selam verin ve uygunsa espri yapın. Bazı kişilerin olumsuz tepki

gösterebileceğine hazırlıklı olmanız gerekli olmakla birlikte (başkalarının da utangaç olabileceğini veya konuşmak istemeyebileceğini unutmayın) birçok kişi olumlu tepki verecektir.

- **Yön veya saati sorun.** Alışveriş merkezinde veya bir mağazada birisine yaklaşın ve saati sorun. Veya belirli bir yeri nasıl bulabileceğinizi sorun. Daha önce de belirtildiği gibi en çok yararlı olan uzun süreli üzerine gitme alıştırması yapmaktır ve bu nedenle, kaygınız azalana kadar bir yada iki saat boyunca tekrarlı bir şekilde bunu yapmaya çalışın.
- İş veya sınıf arkadaşlarınızla konuşun. Sohbet etmeye zamanınız kalması açısından okula veya işe biraz erken gidin. Aralarda iş veya sınıf arkadaşlarınıza selam vermeye özen gösterin. "Haftasonun nasıl geçti" şeklinde basit sorular, çoğu kez konuşmaya başlamak için mükemmel bir yöntemdir.
- Köpeklerini gezdiren köpek sahipleriyle konuşun. Köpek sahipleri genellikle köpeklerinden bahsetmekten hoşlanırlar. Köpeğiniz varsa, başkalarının da köpeklerini gezdirdiği yerlere gitmeyi deneyin. Başkalarının köpekleri hakkında yorum yapın veya soru sorun (örneğin "güzel köpek" veya "bu köpeğin cinsi ne?" gibi). Genellikle aynı yoldan dönüyorsanız, aynı kişileri tekrar tekrar görebilirsiniz. Bazı yeni arkadaşlar bile edinebilirsiniz.
- **Mağazalardaki kasiyerler veya diğer personel ile konuşun.** Örneğin, hava üzerine yorum yapın, fikrini sorun veya bilgi isteyin ("Bu gömlek, bu pantolonla uyumlu mu") veya bir kitap ya da CD sipariş edin.
- **İltifat edin veya size iltifat edilmesine izin verin.** Birisine iltifat edin. Örneğin, bir iş arkadaşınıza kazağını veya yeni saç

kesimini çok beğendiğinizi söyleyin; bir sanatçıya eserini çok beğendiğinizi söyleyin veya bir garsona yemeğinizin çok güzel olduğuna ilişkin iltifat edin. Size iltifat edilmesinden rahatsız oluyorsanız, birisi sizi övdüğünde sadece "Teşekkür ederim" deyin. Hak etmediğinize ilişkin nedenlerden bahsederek yapılan övgüyü önemsemediğinizi düşündürmeyin.

- **Tartışmalı bir fikir sunun.** Bir konu hakkında aksi görüşe sahipseniz, özellikle sonuçların minimal olma olasılığı bulunduğu durumlarda, bunu ifade edin. Örneğin, bir başkasının övdüğü filmi beğenmediyseniz, niçin beğenmediğinizi söyleyin. Birisinin siyasi görüşüne katılmıyorsanız, konuyla ilgili görüşlerinizi açıklayın. Kendi düşüncelerinizi ifade ederken, başkasını küçük düşürmeyin veya gözardı etmeyin. Farklı görüşler dostane ve destekleyici şekilde ifade edilmelidir ve başkalarının görüşlerini anladığınızı ifade etmeye çaba göstermelisiniz.
- **Devam etmekte olan bir konuşmaya katılın.** Bazı durumlarda devam eden konuşmaya katılmak çok uygun olacaktır. Örneğin, partilerde genellikle kişiler farklı konuşmalara katılarak zaman geçirirler. Sizi ilgilendiren konulardan söz eden insanlara katılıp katılamayacağınızı görün.
- **Diğer çocukların ebeveynleriyle konuşun.** Evcil hayvan sahipleri nasıl diğer evcil hayvan sahipleri ile konuşmaktan hoşlanırsa; ebeveynler de genellikle başka ebeveynler ile çocukları hakkında konuşmaktan hoşlanır. Çocuğunuz varsa, diğer ebeveynler ile konuşma fırsatına sahip olabileceğiniz durumlara katılın. Örneğin, çocuğunuzun okulunda düzenlenen ebeveyn gecesine katılın veya çocuklarınızı,başka çocuklarla ile bir derse (yüzme, hokey, el sanatları, müzik gibi) kaydedin. Diğer ebeveynlerle konuşma fırsatından yararlanın.

- ❑ **İki veya üç arkadaşınızla kafede buluşun.** Birkaç iş arkadaşınızı veya arkadaşınızı işten veya okuldan sonra kahve veya bir şeyler içmeye veya yemek yemeye davet edin. Seçenek olarak başkalarını öğle yemeğine de davet edebilirsiniz.

Resmî olmayan sosyalleşmeyi, gündelik veya küçük konuşmaları kapsayan başka alıştırmalar aklınıza geliyor mu? Geliyor ise aşağıda size ayrılan yere yazınız:

Diğer Alıştırmalar

Yeni Birileriyle Tanışmayı ve Flört Etmeyi Kapsayan Alıştırmalar

Küçük ve gündelik konuşmaları kapsayan alıştırmalar ile ilgili olarak önceki bölümde belirtilen durumların çoğu, yeni birileriyle tanışma fırsatı sunar. Aynı şekilde bu bölümde belirtilen durumların birkaçı da gündelik konuşma yapma fırsatı sunar. Çoğu yeni arkadaşlık ve ilişki, sıradan bir konuşma ile başlar bu nedenle bu bölümlerin örtüşmesi şaşırtıcı değildir. Ayrıca yeni ilişkiler kurmak, çoğunlukla tanıştığınız yeni kişilerle yineleyici bir şekilde karşılaşmanızı gerektirir. Başka bir deyişle, iki kişi genellikle arkadaş olmadan önce tanıdık olur. Aşağıdaki listede yeni birileriyle tanışma, arkadaş olma, yeni iş ilişkisi kurma veya flört etme fırsatlarını pekiştirme olasılığını kapsayan alıştırma örnekleri yer almaktadır. Üzerine gitme alıştırmasının ana amacının, bu durumlarda daha rahat olmanızı sağlamak olduğunu unutmayın. Şimdilik yeni ilişkiler kurma, ikincil amaç olmalıdır. Bu alıştırmalar ile yeni arkadaşlar edinip edinmediğiniz veya ilişkiler kurup kurmadığınızdan ziyade korkunuzu azaltma sürecine odaklanın.

- **Bir sosyal etkinliğe gidin.** Örneğin, işyerinizin yıllık işyeri tatil partisine, sınıf buluşmasına, dans gecesine katılın, yerel sanat galerisi açılışına veya kitap imza gününe gidin. Bu gibi durumlar size birileriyle tanışmanın yanısıra kaynaşma ve konuşma fırsatı verecektir. Bu durumlarda sosyal risk (örneğin, başkalarıyla konuşma gibi) alabileceğinizden emin olun.
- **Komşularınızla konuşun**. Mahallede yürüyüşe çıkın ve komşularınıza –özellikle daha önce konuşma fırsatınızın olmadıklarıyla– selam verin. Yeni bir komşunuz olursa, onu bir şeyler içmeye veya tatlı yemeye davet edebilirsiniz. Diğer komşularınızın bazılarını da davet edebilirsiniz.
- **Bir kulübe üye olun, kursa gidin veya bir organizasyona katılın.** Örneğin, bowling takımına, aerobik kursuna, voleybol takımına, bingo grubuna, kişisel gelişim grubuna, sanat sınıfına veya başka bir gruba katılın. İdeal olarak, en üst yarar sağlamak için, grup sık sık (örneğin, her hafta) biraraya gelmelidir.
- **Arkadaşlarınızdan veya meslekdaşlarınızdan, sizi birileriyle tanıştırmasını isteyin.** Arkadaşlar, iş arkadaşları veya tanıdığınız başkaları aracılığıyla yeni birileriyle tanışma fırsatlarından yararlanın.
- **Tanıdığınız insanları, sosyalleşmeye davet edin.** Örneğin, birkaç iş arkadaşınızı veya tanıdığınızı öğle yemeğine, akşam yemeğine, sinemaya veya konsere davet edin. Veya birkaç iş arkadaşınızı ya da tanıdığınızı tatile, haftasonu kayağa veya konferansla ilgili seyahate davet edin.
- **Çevrimiçi sosyal ağlar veya arkadaş bulma hizmetleri aracılığıyla birileriyle tanışın.** İnternet üzerinden çeşitli sosyal paylaşım sitelerine katılabilirsiniz. Video konferanslara,

görüntülü toplantılara katılabilirsiniz. İnternet üzerinden arkadaş bulma hizmetleri aracılığıyla birileriyle tanışabilirsiniz Bu noktada dikkat etmeniz gereken iki şey var: Birincisi, internet birileriyle tanışmak için yararlı bir araç olabilmekle birlikte yüz yüze ilişkidense sadece internet üzerinden ilişkiye güvenmemeniz önemlidir. Tersine interneti, en nihayetinde şahsen tanışabileceğiniz kişileri bulmak için bir araç olarak kullanın. İkinci olarak, ilk defa birileriyle tanışıyorsanız dikkatli olun. Örneğin, ilk buluşmayı halka açık bir yerde düzenleyin ve iyice tanımadıkça kimseye ev adresinizi vermeyin.

- ❑ **Kişisel reklam veya arkadaş bulma hizmetleri ile görüşme ayarlayın.** İnternetten birileriyle tanışmanın yanısıra, profesyonel arkadaş bulma hizmetleri veya gazetelerde kişisel reklamlar ile buluşma fırsatları da elde edebilirsiniz.

Yeni birileriyle tanışma, flört etme veya ilgili diğer durumları kapsayan başka olası alıştırmalar aklınıza geliyor mu? Öyleyse, aşağıda size ayrılan yere yazın:

Diğer Alıştırmalar

Başkalarıyla Olası Çatışmayı Kapsayan Alıştırmalar

Bu alıştırmalar dikkatlice planlanmalıdır. Bu bölümde önerilen diğer alıştırmalardan farklı olarak bunlar, başka bir kişinin davranışınıza kızmasına veya hoşgörü göstermemesine neden olabilir. Risklerin en az olduğu alıştırmalar seçin, risklerden emin değilse-

niz arkadaşınızdan veya bir aile bireyinden fikir alın. Kendinizi bu tür bir etkileşime hazırlamak için 10. Bölüm'deki girişken iletişim ile ilgili bölümlere de geçebilirsiniz. Potansiyel çatışma durumlarının agresyondan çok –ki bu durum, diğer kişinin kızgınlığını arttırabilir– kendinden emin şekilde ele alınması çok önemlidir. Başkalarını rahatsız edebilecek şeyleri kasten yapmak, kaba olacaktır. Diğer yandan bu bölümü okumaya devam ettikçe bu alıştırmaların çoğunun başkalarını çok az rahatsız edeceğini ve çoğunun, kişilerin genellikle karşılaştığı durumlar olduğunu göreceksiniz. Bu alıştırmalardan elde edebileceğiniz en önemli kazançlar, başkaları için neden olduğunuz rahatsızlıktan daha ağır basabilir.

Aşağıda başkalarının çatışma durumlarında daha rahat hissetmek için yararlı gördüğü birkaç alıştırma örneği yer almaktadır:

- Birisinden davranışını değiştirmesini rica edin. Örneğin, oda arkadaşınızdan bulaşıkları etrafta kirli bırakmaktansa kendi bulaşıklarını yıkamasını rica edin. Veya başka birisinden, sinemada konuşmamasını rica edin.
- Yeşil ışık yandığında birkaç saniye arabayı hareket ettirmeyin. Radyoyu değiştiriyormuş veya yeşil ışığın yandığını fark etmemiş gibi yapın. Arkanızdaki sürücüler kızabilir ve kornaya basabilir. Bu sürmeniz için size uyarı olmalıdır.
- Bir şeyi yapmak istemediğinizde "hayır" deyin. Birisi sizden, yapmak istemediğiniz bir şey yapmanızı isterse (örneğin, gücünüzün yetmeyeceği şekilde bağışta bulunmak, tele pazarlamacıdan bir şey satın almak, size düşen işten daha fazlasını yapmak, vb.) kendinden emin (fakat kibar) şekilde "hayır" deyin. Girişken iletişim ile ilgili öneriler için 10. Bölümü okumanızı öneririz.

- Aldığınız bir şeyi mağazaya iade edin. Bir kitabı, giysiyi veya başka bir şeyi iade edin. Çoğu durumda mağazadaki personel memnuniyetle geri alacaktır. Yine de bazen olumsuz bir tepkiyle karşılaşabilirsiniz ki, bu durum da size rahatsız edici duruma alışma fırsatı sunacaktır. Kendinizi gerçekten denemek için, aldığınız bir şeyi faturasız, orijinal ambalajsız ya da iade süresi geçtikten sonra iade etmeye çalışın. Mağaza geri almayacaktır ama siz olası bir anlaşmazlık ile başaçıkmayı deneme fırsatına sahip olacaksınız.
- Bir restoranda yemeği geri gönderin. Garsondan, yemeğinizi geri götürmesini rica edin (örneğin, salatanın sosunu değiştirmek, çorbayı ısıtmak, yemeğinizi daha iyi pişirmek veya farklı bir içecek getirmek için gibi).
- Birileri sizi beklerken, bankanın para çekme makinesinde biraz daha zaman geçirin. Örneğin bir hesaptan başka bir hesaba fon aktarın, para yatırın veya iki veya daha fazla farklı hesaptan para çekin. Sabırsızlanmaya başlayıp başlamadıklarını görmek için sıradakilerle göz teması kurun.
- Mağazada aldığınız şey için ödeme yaparken paranızı unutun. Örneğin, süpermarkette sıra size geldiğinde kasiyere cüzdanınızı unuttuğunuzu söyleyin. Veya alışveriş sepetinizde ödeyebileceğinizden daha fazla şey olsun. Böylece kasiyeri ve arkanızdaki kişileri rahatsız etme olasılığına daha iyi hoşgörü gösterebilirsiniz.
- Tanımadığınız birisinden sigarayı söndürmesini isteyin. Restoran veya barda hatta dış mekânda iseniz yanınızdaki kişiden sigarasını söndürmesini isteyin. Biraz sağduyulu olun. Eğer kişi sinirli görünüyor ve kızabilecek veya sizden daha büyük ise bunu denemeyin.

Şimdi, biraz çatışma riskini kapsayan başka alıştırmalar aklınıza geliyor mu? Eğer öyle ise, aşağıda size ayrılan yere yazın.

Diğer Alıştırmalar

İlgi Odağı Olmayı Kapsayan Alıştırmalar

Burada, dikkati kendi üzerinize çekmenin yollarına ilişkin bazı öneriler bulacaksınız. Aptalca görünmekten, kalabalıkta göze çarpmaktan veya başkalarının sizi gözlemlemesinden korkuyorsanız, bu alıştırmaları deneyin:

- **Yanlış bir şey söyleyin.** Derste kasten bir soruya yanlış yanıt, birisine yanlış bilgi verin veya bir kelimeyi yanlış telaffuz edin.
- **Yüksek sesle konuşun.** Halka açık (örneğin, bir alışveriş merkezinde, otobüste veya metroda) bir yerde etrafınızdakiler sizi duyacak kadar yüksek sesle konuşun.
- **Halka açık yerde cep telefonunuzun çalmasını sağlayın.** Diş hekiminizdeyken, restoranda yemek yerken veya halka açık yerdeyken birisinin sizi aramasını sağlayın. Ama dikkatli olun. Amacınız etrafınızdakileri kızdırmak olmadıkça, bunu bir üniverite sınavında, iş görüşmesinde ya da sinemada denemeyin.
- **Bir şeyler düşürün.** Halka açık bir yerde anahtarınızı, kitaplarınız veya başka bir şey düşürün. Veya gömleğinize su dökün.
- **Kendinizden bahsedin.** Başkalarıyla konuşurken, ailenizden, işinizden, hobilerinizden veya özel yaşamınızla ilgili başka bir

şeyden söz edin. Siyasi konular, okuduğunuz kitaplar veya izlediğiniz filmler hakkında fikirlerinizi söyleyin.

- ❑ **Gömleğinizi veya elbisenizi ters giyin.** Birbiriyle uyumsuz kıyafetler giymiş olarak, halka açık bir yerde gezin. Ne kadar abartılı olursanız o kadar iyi olur. Örneğin, birbirinin eşi olmayan ayakkabılar giyin. Çizgili pantolon ile ekoseli gömlek giyin. Elbisenizi veya gömleğinizi ters giyin (elbiseniz veya gömleğiniz vatkalı ise bu alıştırma çok daha iyi olacaktır) ya da gündüz resmî gece kıyafeti giyin. Bu alıştırma ile dikkat çekmek sizi daha az kaygılandıracak.
- ❑ **Mağazada vitrine çarpın.** Örneğin süpermarkette kağıt havlu veya tuvalet kağıtlarını devirin. İyi karar vermeniz önemlidir. Örneğin, cam domates sosu kavanozlarını devirmeyin. Bu çok fazla olacaktır!

Şimdi, dikkat odağı olmayı kapsayan başka alıştırmalar aklınıza geliyor mu? Eğer öyle ise, aşağıdaki boşluklara yazın:

Diğer Alıştırmalar

Başkalarıyla Yemek veya Bir Şeyler İçmeyi Kapsayan Alıştırmalar

Başkalarının önünde bir şeyler içmekten korkan kişiler çoğu kez ellerinin titremesinden ve içeceklerini dökmekle ilgili endişe duyarlar. Başkalarının önünde bir şeyler yemekten korkanlar ise ortalığı dağıtmak, yemek yerken itici görünmek veya sıcak yiyecek-

ler nedeniyle yüzünün kızaracağı için gergin olabilirler. Özgül kaygılarınıza meydan okuyacağınız durumlarda, üzerine gitme tekniğini denemelisiniz. Örneğin, karmakarışık yiyecekleri yerken daha kaygılı iseniz, karman çorman görünen yemeği sipariş etmelisiniz. Yüzünüzün kızarmasından veya terlemekten endişe ediyorsanız, sıcak çorba veya baharatlı yemek sipariş edin. Başkalarının önünde bir şeyler yeme veya içme fırsatı sunan durumların listesi aşağıda verilmiştir:

- **Masanızda aperatif bir şeyler atıştırın.** İşteki masanız açık bir yerde ise masanızda bir şeyler atıştırın. Bu, iş arkadaşlarınızla yemek yemekten daha kolay olabilir. Bu alıştırma kolay duruma geldiğinde, listede belirtilen diğer alıştırmalara geçebilirsiniz.
- **Bir parti veya toplantıda bir içki tutun.** Başkalarının önünde bir kadeh şarabı veya meşrubatı tutarken kaygılı olma eğiliminde iseniz bir sonraki parti veya toplantıda bunu yapmayı deneyin. Elleriniz titremeye başlarsa saklamaya çalışmayın. Alkol kaygınızı azaltıyor ise kaygınız kendiliğinden azalana kadar şarap, bira veya şampanya içmeyin.
- **İş arkadaşlarınızla öğle yemeği yiyin.** Herhalde her gün öğle yemeği yiyorsunuz. Fırsat olması halinde başkaları ile de yiyebilirsiniz. Doğal eğiliminiz masanızda veya restoranlarda yalnız başına yemek ise, haftada bir veya iki kez bir iş arkadaşınızı öğle yemeğinde size katılmaya davet edin.
- **Bir arkadaşınızla akşam yemeği için restoranda buluşun.** Karanlık restoranlarda kendinizi daha güvenli hissetme eğilimindeyseniz, biraz daha aydınlık bir yeri seçerek kendinize meydan okuyun. Restorandaki diğer kişilerin, sizi görme olasılığı olan bir masa seçmeyi deneyin.
- Birilerini yemeğe davet edin. Örneğin iki veya üç arkadaşınızı ya da komşunuzu akşam yemeğine davet edin.

- **Başkalarında akşam yemeği yiyin.** Başkalarının evde yemek davetlerini kabul etmeme eğilimi sergiliyorsanız, bir sonraki daveti kabul edin. Öteki konukların kim olduğunu, ne tür yemeklerin sunulacağını ve ortamı (aydınlatma gibi) kontrol edemeyeceğinizden kaygılanmanız nedeniyle bunu zor bulsanız da durumdan kaçınmak için bu nedenleri kullanmayın.
- **Bir restoran, yemek alanı veya başka halka açık bir yerde tek başına yemek yiyin.** Toplulukta tek başına yemek yemek sizi kaygılandırıyorsa, bir restoran veya yemek alanında tek başına öğle yemeği yemek uygun bir alıştırma olacaktır. Halka açık yerlerde de –parkta veya bir alışveriş merkezinde bir bankta oturmak gibi– yemek yiyebilirsiniz.

Başkalarının önünde bir şeyler yeme veya içmeyi kapsayan başka alıştırmalar aklınıza geliyor mu? Eğer öyle ise, onları aşağıdaki boşluğa kaydedin:

Diğer Alıştırmalar

Başkalarının Önünde Yazı Yazmayı Kapsayan Alıştırmalar

Kural olarak başkalarının önünde rahat yazı yazamayanlar, yazarken ellerinin titremesinden kaygı duyarlar. Aynı zamanda elyazılarının eleştirilmesinden ve yazdıkları kişisel bilgilerin görülmesinden de korkabilirler. Size, başkalarının önünde yazı yazma fırsatı sunabilecek durumlara örnekler aşağıda yer almaktadır:

- **Satın aldığınız şeylerin ödemesini çekle yapın.** Bir şeyler alırken nakit veya kredi kartıyla ödeme yapmak yerine çek yazın. Çeki kasiyerin önünde doldurun (çeki mağazaya gitmeden önce yazmayın: bu aldatmaca olacaktır). Kasiyerin ellerinizin titrediğini fark etmesinden kaygılanıyorsanız, bilerek ellerinizi titretin. Gerçekten korkunuza meydan okumak için ellerinizin, sizi tamamen yeni bir çek yazmak zorunda bırakacak kadar titremesine izin verin.
- **Halka açık bir yerde otururken, mektup yazın.** Bir arkadaşınıza, kafede otururken, otobüste veya bankta mektup yazın. Etrafınızda sizi yazı yazarken gören birilerinin olduğundan emin olun.
- **Başkalarının önünde form veya başvuru doldurun.** Örneğin, bankada kredi kartı veya kredi başvurusu (banka görevlisi sizi izlerken), yeni bir video dükkanı üyeliği başvurusunu, kasiyerin önünde yarışma pusulası doldurun veya iş arkadaşlarınızın önünde belgeleri imzalayın.

Başkalarının önünde yazı yazabileceğiniz başka olası alıştırmalar aklınıza geliyor mu? Eğer öyleyse, bunları aşağıdaki boşluğa yazın:

Diğer Alıştırmalar

İş Görüşmelerini Kapsayan Alıştırmalar

İş görüşmelerinde daha rahat olmak için en iyi üzerine gitme alıştırmaları, gerçek iş görüşmelerine benzeyen deneyimleri sunanlardır. İşte buna bazı örnekler:

- **Gönüllü pozisyona başvurun.** Pek çok gönüllü fırsatları (hastane, okul tiyatrolar, yardım kuruluşları, toplum kuruluşları ve benzerleri, maaşlı bir iş için yapılan görüşmeye çok benzeyen bir görüşme süreci ile başlar. Maaşlı bir konuma başvurmadığınızı bilirseniz daha az baskı hissedebilirsiniz. Durum böyleyse bu iyi bir başlangıç olacaktır. İşverene sizinle görüşme fırsatı vermenin yanısıra görüşmenin diğer bir amacı da size pozisyonu değerlendirme fırsatı sunmaktır. Gönüllü bir konuma başvurmak, sizi teklif edileni kabul etmeye zorlamaz. Size uygun olmadığını düşünürseniz geri çevirebilirsiniz. Birkaç tane gönüllü işe başvurursanız tüm görüşme sürecinde kendinizi daha rahat hissedebilirsiniz.
- **Aile bireyleri veya arkadaşlarınız ile görüşmeler yapın.** İş görüşmelerini arkadaşlarınız veya aile bireyleriniz ile denemeniz, iş görüşmelerinizde duyduğunuz kaygının üstesinden gelme sürecine başlamanız için iyi bir yol olacaktır. Arkadaşınıza veya aile bireyinize görüşmenin niteliği ya da üstlenmesi gereken rol ile ilgili yol göstermeniz gerekecektir. Aynı zamanda rol oynama görüşmeleri, özellikle zorlayıcı olacağı için (örneğin, yardımcınıza saldırgan bir görüşmeci rolünü oynatın) bunu yapmanız halinde gerçek yaşamdaki zor görüşmelerde kendinizi daha rahat nasıl hissedebileceğinizi öğrenebilirsiniz.
- **Özellikle sizin için ilgi çekici olmayan işlere başvurun.** İş görüşmesi korkusunun üstesinden gelmeyi öğrenmenin

mükemmel bir yöntemi, listenizde en üst sırada olmayan işler için görüşme yapmayı denemektir. Kaybedecek çok az şeyinizin olduğu durumlarda daha etkili görüşme yapmayı da öğrenebilirsiniz. Özellikle istemediğiniz iş görüşmesi alıştırması yaparak, gerçekten sizin ilginizi çeken bir iş görüşmesi zamanı geldiğinde çok daha iyi hazırlanmış olacaksınız.

- ❑ **İlginizi çeken işlere başvurun.** Yeni bir iş arıyorsanız en sonunda istediğiniz iş için görüşme yapabilmelisiniz. Ne kadar fazla işe başvurursanız o kadar fazla görüşme teklifi alırsınız. Ne kadar fazla görüşme yaparsanız görüşme korkunuzun üstesinden gelme ve becerilerinizi geliştirme fırsatınız o kadar fazla olacaktır. Özellikle sizin ilginizi çekmeyen işler için görüşme yapma süreci ile başlamanın mantıklı olmasına karşın, gerçekten kabul etmek isteyeceğiniz işlere de başvurmalısınız.

İş görüşmesini kapsayan başka olası alıştırmalar aklınıza geliyor mu? Öyle ise, onları aşağıdaki boşluğa kaydedin:

Diğer Alıştırmalar

Toplum İçinde Olmayı Kapsayan Alıştırmalar

Bazı kişiler için birilerinin yanında olmak, etkileşim veya doğrudan sosyal temas olmasa bile kaygıyı tetikler. Halka açık bir yerde bulunmak sizin için zorsa, üzerine gitmeyi deneyimleyebileceğiniz birkaç halka açık yer örneği burada verilmiştir. Sık sık denemeyi ve korkunuz azalana kadar kalmayı unutmayın.

- ❑ **Alışveriş merkezine veya süpermarkete gidin.** Alışveriş yapmak kendinizi halka açık bir yerde başkalarına maruz bırakmanın iyi bir yöntemidir. Korku veren düşüncelerinize daha fazla meydan okumak için, mağazalar daha kalabalık olduğunda alışveriş yapmaya çalışın.
- ❑ **Halka açık bir yerde göz ilişkisi kurun.** Uygunsa caddede yürürken veya otobüste ya da metroda otururken başkaları ile göz ilişkisi kurun. Tabii ki güvenlik açısından bu, bazı şehirlerde özellikle gece veya şehrin tehlikeli kısımlarında mantıklı olmayabilir.
- ❑ **Konsere veya spor etkinliklerine gidin.** Çok fazla kişiyle karşılaşabileceğiniz en garantili yer büyük bir konser, maç, tiyatro veya başka bir eğlence mekânıdır. Koridorda veya çıkışa yakın oturmayı tercih ediyorsanız (hızlı kaçış için) sıranın ortasında veya çıkıştan uzakta oturmayı deneyin.
- ❑ **Halka açık yerde bir şeyler okuyun.** Kafede veya kütüphanede sevdiğiniz kitabı, gazete veya yeni bir roman okuyun.
- ❑ **Spor salonuna gidin veya aerobik dersi alın.** Tek başınıza spor yapmaktansa, başkalarının önünde spor yapmayı deneyin. Örneğin, aerobik dersine yazılın ve odanın önüne yakın bir noktayı seçin. Veya sizden daha deneyimli ve güçlü olanların önünde ağırlık kaldırın.

Toplum içinde olabileceğiniz başka olası alıştırmalar aklınıza geliyor mu? Öyleyse, onları aşağıdaki alana yazın:

Diğer Alıştırmalar

Otorite Figürleri ile Konuşmayı Kapsayan Alıştırmalar

Kendinizi rahatsız hissetmenize neden olan otorite figürü kişiler ile iletişimde bulunma fırsatı yaratmak, otorite figürleri ile kendinizi nasıl daha rahat hissedebileceğinizi öğrenmenin etkili bir yoludur. İlgili üzerine gitme alıştırmalarına örnekler aşağıda verilmiştir. Bunlardan herhangi biri kendinizi daha rahat hissetmek istediğiniz durumlar ise, bunları denemeniz uygun olacaktır.

- **Patronunuz veya öğretmeniniz ile görüşün.** Öğrenciyseniz, öğretmeninize zor bir ev ödevi ile ilgili görüşmek istediğinizi söyleyin. Çalışıyorsanız, patronunuzdan performansınızı veya işinizin diğer bazı yönlerini görüşmek için randevu talep edin.
- **Eczacıya bir ilaç hakkında sorular sorun.** İlaç alacaksanız, eczacıya ilaç hakkında belirli sorular (örneğin, yan etkileri, diğer ilaçlarla etkileşimi, yenisini nasıl alacağınız gibi) sorun. İlaç almayacaksanız, yine de bir arkadaşınız veya aile bireyiniz adına da sorular sorabilirsiniz.
- **Doktorunuzdan belirli bir sağlık sorununu açıklamasını isteyin.** Aile hekiminizden yaşayabileceğiniz belirtilere ilişkin soru sormak için randevu alın. Sorularınızın yanıtlandığından emin olun.
- **Banka müdürünüz ile görüşün.** Örneğin, banka müdürünüz ya da kredi görevlisi ile kredi alma veya ipotek olasılığını görüşün.
- **Bir avukatla görüşün.** Örneğin, emlak planlaması (vasiyetname yazma) veya sizi ilgilendiren başka bir hukuki konuyu görüşmek için avukatınıza gidin.
- **Muhasebeci veya finans danışmanı ile görüşün.** Vergileriniz için sizi korkuttuğunu düşündüğünüz bir muhasebeci tutun veya yatırım tavsiyesi almak için göz korkutucu bir mali müşavir ile görüşün.

Otorite figürü kişilerle etkileşimi kapsayan başka olası alıştırma aklınıza geliyor mu? Öyle ise, bunları aşağıdaki boşluklara yazın:

Diğer Alıştırmalar

En Kötü Korkularınıza Meydan Okuma

Kendinizi tekrarlayan bir şekilde kaygıyı tetikleyen durumların üzerine giderek, sosyal ve performans durumları ile başaçıkma becerinize ilişkin derin inanç ve öngörülerinizin birçoğuna meydan okumaya devam edebilirsiniz. İdeal olarak, üzerine gitme alıştırmaları kaygı veren varsayımlarınızın geçerliliğini sınamanız için tasarlanmalıdır. Örneğin, partide konuşurken aptalca bir şey söylemekten korkuyorsanız, mantıklı bir ilk adım olsa da, sadece partilere katılmak yeterli olmaz. Bu tür kaygıyı tetikleyen bir inanca, daha iyi meydan okumak için partideki başkalarıyla da konuşmanız gerekir. Başkalarıyla çok fazla konuşmaya girerek en sonunda söylediğiniz şeylerin aptalca olmadığını öğreneceksiniz.

Partilerde başkalarıyla konuşma konusunda belirli bir rahatlık düzeyine ulaşmanın ardından bir sonraki aşama, kasten aptalca bir şeyler söylemek ve sonuçları değerlendirmek olabilir. Bu alıştırma, daha derin düzeydeki kaygı veren inançlarınıza meydan okumanıza yardımcı olacaktır. Olasılıkla bir partide aptalca bir şey söylediyseniz bile, sonuçlar en az düzeyde olacaktır. Bu tür üzerine gitme alıştırması ile sadece başkaları ile etkili diyaloglara girmeyecek aynı zamanda bazen hata yapsanız bile gerçekten sorun olmadığını göreceksiniz.

Bu bölümde ele alınan yöntemler, "Ya ise?" düşüncelerinizin

geçerliliğini sınayarak üzerine gitme alıştırmalarınızın şiddetini arttırmak için yararlı olacaktır. "Ya hata yaparsam?" veya "ya dikkati kendime çekersem?" gibi sorular üzerinde durmaktansa, kasten hata yaparak veya bilerek davranışınıza dikkati çekerek bu soruları yanıtlamaya çalışmanızı öneririz. Her durumda kötü hiç bir şeyin olmayacağını göreceksiniz.

Bilerek Hata Yapma veya Aptal Görünmeye Çalışma

Korku veren durumların bazılarında kendinizi daha rahat hissetmeye başladığınızda, bir sonraki uygun basamak, bilerek küçük hatalar yapma veya sizi aptal ya da gülünç gösterecek bir şeyler yapmaktır. Bu tür kasıtlı davranış örnekleri arasında patronunuzla konuşurken bir sözcüğü yanlış telaffuz etmek, sınıfta apaçık bir soru sormak veya bir kapıya çarpmak olabilir. Büyük hatalar yapmanıza gerek yoktur (örneğin, bilerek sınavda başarısız olmak veya arabanızı çarpmak gibi). Küçük hatalar işe yarayacak ve sonuçları da en az düzeyde olacaktır.

Bilerek Dikkati Kendinize Çekmek

Dikkat odağı olmak sizin için zorsa, üzerine gitme alıştırmalarınız başkalarının dikkatini davranışınıza çekme girişimlerinden oluşmalıdır. Örneğin, sinemaya veya derse erken ya da zamanında gitmektense birkaç dakika geç kalmayı deneyin böylece herkes girdiğinizde sizi fark edecektir. Bir an utanabilirsiniz ama birkaç dakika sonra bile bunun sorun olmadığını deneyimleyebileceksiniz. Ayrıca insanlar büyük olasılıkla geç geldiğinizi anında unutacak ve kısa bir süre sonra başka şeyler düşünüyor olacaktır.

Kaygı Belirtilerinizi Bilerek Arttırma

Korktuğunuz durumlara girmenin yanısıra kaygınızı tetikleyen inançlarınızı daha iyi denemenin yöntemi, sosyal veya performans durumlarında sizi korkutan belirtilerin bazılarını bilerek harekete

geçirmektir. Dokuzuncu Bölüm'de bu yöntemleri daha ayrıntılı şekilde ele alacağız. Olası üzerine gitme alıştırmalarının birkaç örneği şu şekildedir: Sunum yapmadan önce alnınızı ıslatmak (terlemeyi taklit etmek için), toplantı veya sunum sırasında söylediklerinizi bilerek unutmuş gibi yapma ve yazı yazarken veya içecek tutarken ellerinizin titremesine izin vermek. Korktuğunuz belirtileri kasten açığa çıkararak (öngörülebilir ve kontrol edilebilir şekilde), bu belirtileri başkalarının önünde yaşamaktan daha az korku duymayı öğreneceksiniz.

Kişisel Düşüncelerinizi Açıklama

Son olarak sohbet sırasında kişisel görüşlerinizi ifade etmekten korkuyorsanız, kişisel görüşlerinizi ifade etmeden, sohbet ederek korku veren inançlarınızın geçerliliğini yeterince sınayamazsınız. Sohbet tek başına, size korkularınızın temelsiz olduğunu öğretmeyecektir. Bunun yerine üzerine gitme alıştırmaları sırasında duygu ve düşüncelerinizi ifade ettiğinizden emin olmalısınız.

Durumsal Üzerine Gitme Hiyerarşisi Geliştirme

Üzerine gitme tedavisine başlamadan önce, zorluk derecesi hafiften şiddetliye dek değişen kaygıya neden olan çok belirli durumların bir listesini yapmak yardımcı olacaktır. Durumsal üzerine gitme hiyerarşisi olarak adlandırılan durumlar listesi, üzerine gitme alıştırmalarınızda size yol gösterecektir.

Hiyerarşideki durumlar genellikle yaşayabileceğiniz korku derecesine katkıda bulunan belirli temaları hesaba katan ayrıntıları içerir. Bu temalar grubun veya dinleyicinin sayısı (örneğin, beş kişi yerine bir kişiye konuşma yapmak daha kolay olabilir, beş kişiyi elli kişiden daha iyi idare edebilirsiniz), zaman (örneğin, beş dakikalık konuşmaya karşı otuz dakikalık konuşma), diğer kişiyle ilişkinizi (örneğin, aile bireyine karşı yabancı gibi) kapsayabilir.

Durumsal üzerine gitme hiyerarşisine iki örnek aşağıda verilmiştir. İlk hiyerarşi topluluğa hitap etme korkusu olan kişi içindir; ikincisi ise çok farklı durumlarda sosyal kaygı yaşayan kişi içindir (başka bir deyişle, yaygın sosyal kaygı). Hiyerarşi ögelerinin alıştırmanın süresi, var olan kişiler ve diğer ilgili değişkenler açısından çok özgül olduğuna dikkat ediniz. Aşırı derecede belirsiz hiyerarşi ögelerine dayalı alıştırma geliştirmek zor olduğu için özgül ögeler geliştirilmesi gerekir. Korku ve kaçınma derecelendirmeleri o (korku yok, kaçınma yok) 100 (maksimum korku, tam kaçınma) arasında değişen ölçeğe dayanır.

Örnek Durumsal Üzerine Gitme Hiyerarşisi: Topluluğa Konuşma

Durum	Korku	Kaçınma
1. 200 yabancıya iyi bilmediğiniz bir konu hakkında 1-saatlik resmî bir konuşma yapın.	100	100
2. 30 yabancıya iyi bilmediğiniz bir konu hakkında 1-saatlik resmî bir konuşma yapın.	99	100
3. 200 yabancıya bildiğiniz bir konu hakkında 1-saatlik resmî bir konuşma yapın.	90	100
4. 30 yabancıya bildiğiniz bir konu hakkında 1-saatlik resmî bir konuşma yapın.	85	100
5. 20 iş arkadaşınıza bilmediğiniz bir konu hakkında 1-saatlik resmî olmayan bir konuşma yapın.	85	90
6. 20 iş arkadaşınıza bildiğiniz bir konu hakkında 1-saatlik resmî olmayan bir konuşma yapın.	70	70
7. İşinizle ilgili 20 küçük çocuğa 1 saatlik resmî olmayan sunum yapın.	65	65
8. Büyük bir toplantıda (15 kişiden fazla) yorum yapın veya soru sorun).	50	60
9. Küçük bir toplantıda yorum yapın veya soru sorun. (5 veya 6 kişi)	40	40
10. Aile yemeğinde kadeh kaldırın.	35	35

Örnek Durumsal Üzerine Gitme Hiyerarşisi: Yaygın Sosyal Kaygı

Durum	Korku	Kaçınma
1. Bildiğiniz bir konuda 30 iş arkadaşınıza 1 saatlik resmî bir konuşma yapın.	100	100
2. İş arkadaşlarıma evimde parti vermek.	95	95
3. Pat'e akşam yemeğine çıkmayı teklif etmek.	90	100
4. Gazetedeki kişisel ilana yanıt vermek.	85	100
5. İşteki yıllık tatil partisine, içki içmeksizin katılmak.	85	85
6. Emekli olan bir iş arkadaşı için verilen çay partisine katılmak.	70	70
7. Rita (bir arkadaş) ile resmi akşam yemeği yemek.	70	75
8. İş arkadaşlarımla, kişisel duygu veya görüşlerim hakkında konuşmak.	60	60
9. Rita ile öğle yemeğinde fast food yemek.	60	50
10. Otobüste, yanımda oturan kişiyle konuşmak.	50	50
11. Birisine yolu veya saati sormak.	45	45
12. Rita'yı aramak.	40	40
13. Alışveriş merkezinde kalabalık bir yemek alanında tek başına yemek.	40	40
14. Kalabalık bir alışveriş merkezinde gezmek.	35	35
15. Arayan kimliğimi kontrol etmeden telefonu yanıtlamak.	30	30

Kendi hiyerarşinizi hazırlamak için bu bölümde önerilen üzerine gitme alıştırmalarının yanısıra 3. Bölüm'deki bireysel değerlendirme sonuçlarına bakınız. Zorluk derecesi açısından, hafif kaygı uyandırandan tam anlamıyla zorlayıcı olan durumları seçin.

Bu durumları aşağıdaki boş Durumsal Üzerine Gitme Hiyerarşi Formunda verilen boşluklara zorluk sırasına (en çok kaygıyı tetikleyen, en üstte olacak şekilde) göre yazın. Daha sonra, şu anda bu durumda olsaydınız hissedeceğiniz korku düzeyini tanımlamak için her durumu derecelendirin (0-100 arasında bir sayı kullanın, 0=korku yok, 25= biraz korku, 50=orta derecede korku, 75= yoğun korku ve 100= çok yoğun korku). Son olarak, 0-100 puanlık ölçeği

kullanarak hiyerarşinizdeki her durumdan ne kadar kaçınma eğiliminde olduğunuzu belirtin (0 = durumdan kaçmam; 25 = duruma girme konusunda tereddütlüyüm fakat nadiren kaçınıyorum; 50 = bazen durumdan kaçınıyorum; 75= genellikle durumdan kaçınıyorum; 100 = durumdan her zaman kaçınıyorum).

Durumsal Üzerine Gitme Hiyerarşi Formu

Durum	Korku 0-100	Kaçınma 0-100
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

11. .....

12. .....

13. .....

14. .....

15. .....

Sosyal Durumlarda İmgesel Üzerine Gitme

Mümkün olduğu zaman, gerçek yaşamda üzerine gitme (korkulan durumların gerçek yaşamda üzerine gitme) imgesel üzerine gitmeye tercih edilir. Aslında imgesel üzerine gitme, gerçek durum sizin için çok zorlayıcı olduğunda veya pratik nedenlerle gerçek durumla yüzleşemediğinizde yararlı olabilir (örneğin, yaklaşan üniversite sınavı veya bunun için daha önce fırsat olmaması).

İmgesel üzerine gitme, sizi gerçek duruma girmeye hazırlamada yardımcı olabilir. İmgesel üzerine gitme tekniğini kullanacağınız zaman, ilkeler genellikle gerçek yaşamda üzerine gitme ile aynıdır. Örneğin, alıştırmalar daha sık olmalı (mümkünse her gün) ve korkunuz azalana kadar devam ettirilmelidir (örneğin, 30–60 dakika). Mümkün olduğu zaman imgesel üzerine gitmeyi, gerçek yaşamda üzerine gitme izlemelidir.

İmgesel üzerine gitme alıştırmalarını yaparken gözlerinizi kapatın ve durumu mümkün olduğu kadar canlı hayal etmeye çalışın. Bazıları durumu ayrıntılı şekilde tanımlarken ses kaydı yapmayı ve

daha sonraki alıştırmalarda dinlemeyi yardımcı bulur. Bazıları ise sadece kayıtlı tanım olmadan durumda olduğunu hayal etmeyi yardımcı bulabilir. Her iki şekilde de deneyimi canlı şekilde hayal etmek önemlidir böylece mümkün olduğu kadar gerçek his yaşanabilir. İmgesel üzerine gitme alıştırmalarınız, gerçek üzerine gitme alıştırmaları tarafından oluşturulan aynı duyguların birçoğunu yaşatmalıdır bununla birlikte bu duyguların yoğunluğu imgesel üzerine sırasında daha düşük olabilir.

Deneyiminizi canlandırmak için kendinize aşağıdaki soruları sormanızı öneririz:

- Etrafımda ne görüyorum? Etrafım neye benziyor? Başka kim var?
- Bu durumda ne oluyor?
- Ne hissediyorum?
- Ne düşünüyorum?
- Ne tür fiziksel duyumlar hissediyorum? Ne kadar yoğun?
- Çevrem neye benziyor? Sıcak mı? Nemli mi?
- Bu durumda ne yapıyorum?
- Ne duyuyorum?
- Hangi kokuları alıyorum?

Durumsal Rol Yapma

Durumsal rol yapma gerçek duruma girmeden önce, simüle edilmiş sosyal durumda prova yapacağınız bir üzerine gitme alıştırmasıdır. Rol yapma size gerçek durumda bazen varolabilecek aynı sosyal riskleri yaratmadan üzerine gitme alıştırması yapmanızı sağlar. Diğer bir deyişle, simüle üzerine gitmede, gerçek yaşamda üzerine gitme ile karşılaştırıldığında kaybedecek daha az şeyiniz vardır. Aşağıda belirli sosyal durumlarla başaçıkmak için becerilerinizi geliştirmek ve rahatlık düzeyinizi arttırmak için durumsal rol yapmaları nasıl kullanacağınıza ilişkin birkaç örnek verilmiştir:

- ❑ İşinizde, resmî bir sunum yapmadan önce konuşmanızı birkaç arkadaşınıza ve akrabanıza yapın. Simüle dinleyiciden geri-bildirim isteyin. Mümkünse bu rol yapmayı birkaç kez tekrar edin.
- ❑ Partilerde yabancılar ile konuşmak sizi kaygılandırıyorsa eşinizden (veya yakın arkadaşınızdan ya da akrabanızdan) tanımadığınız bir kişi gibi davranmasını isteyin. Her ikinizin de partiye erken geldiğini ve ev sahibi mutfakta yiyecekleri hazırlarken salonda beklediğinizi hayal edin. İlk kez tanışıyormuş gibi sohbet etmeye çalışın.
- ❑ Bir iş görüşmeniz varsa, akrabalarınız veya arkadaşlarınızla iş görüşmesini simüle ederek hazırlanabilirsiniz.
- ❑ Birisine nasıl çıkma teklifi yapacağınızı denemek için yakın bir arkadaşınıza veya akrabanıza söyleyerek prova yapabilirsiniz.

Aşağıdaki alanlara, korktuğunuz durumlarla yüzleşmeye başlamak için kullanabileceğiniz birkaç simüle edilmiş rol yapma durumlarını yazın:

1. .....

2. .....

3. .....

4. .....

5. .....

Üzerine Gitme Kayıtlarını ve Günlüklerini Kullanma

Üzerine gitme alıştırmaları sırasında iyi kayıt tutmanız, zaman içindeki ilerleyişinizi görmenize yardımcı olacaktır. Bu bölümün sonunda yer alan Üzerine Gitme İzlem Formu, üzerine gitme alıştırmaları sırasında deneyimlerinizi kaydetmek için tutabileceğiniz bir günlüğe örnek olarak verilmiştir. Ayrıca bu form, üzerine gitme alıştırmaları sırasında kaygı veren düşüncelerinize meydan okumada size yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Üzerine Gitme İzlem Formu'nun ilk başta biraz karmaşık gelebilecek olmasına karşın, alıştırma ile daha kolay tamamlanacağına dikkat edin.

Formun en üstünde çalıştığınız belirli bir durumu tanımlamalısınız, alıştırmanın tarihi, saati ve süresi ve alıştırmadan önce ve sonra korku düzeyinizi yazmalısınız (0-100 puanlık ölçeği kullanın, 0 = korku yok ve 100 = en çok korku). Formun orta kısmı, üzerine gitme alıştırması ile ilgili korku veren inanç ve öngörülerinizin geçerliliğini sınamak için kullanılır. İlk üç sütun alıştırmadan önce ve son sütun ise alıştırmadan sonra tamamlanır.

Birinci sütuna yapacağınız alıştırmaya duygusal tepkinizi (korku veya sinirlilik gibi tepkiler) yazın. İkinci ve üçüncü sütun, korku veren inanç ve öngörülerinizi ve bu öngörülerinizin geçerliliği ile ilgili kanıtı yazmak için kullanılır. (6. Bölüm'de olası korku veren inançlara ilişkin örnekler ve bu düşünceler ile ilgili kanıtı nasıl değerlendireceğinize ilişkin yönergeler verilmiştir.) Alıştırma tamamlandıktan sonra alıştırmanın sonucunu (gerçekten ne oldu), alıştırmadan elde edilen kanıtı ve asıl kaygıyı tetikleyen düşünce ve öngörülerinizin doğruluğu ile ilgili ne öğrendiğinizi yazın.

Formun alt kısmında, 0 (korku yok) – 100 (en üst korku) arasında değişen ölçeği kullanarak alıştırma sırasında periyodik olarak korku düzeyinizi yazmak için bir alan yer almaktadır. Korku düzeylerinizi yazma sıklığınız, alıştırmanın süresine bağlı olacaktır. Örneğin, düzeyler 10 dakikalık alıştırma için, dakikada bir veya tüm

gün süren alıştırma için, 30 dakikada bir yazılabilir. Alıştırma sırasında 20 korku derecelendirmesini yazacak kadar yer vardır fakat bu kadarına ihtiyacınız olmayacaktır. Son aşama, "Bu deneyime göre şimdi hangi üzerine gitme alıştırmasını yapacağım?" sorusunu yanıtlayarak bir sonraki alıştırmanız için plan yapmanız olacaktır.

Sosyal Durumların Üzerine Gitmeyi Adım Adım Gerçekleştirme Kılavuzu

Kapsamlı bir üzerine gitme temelli tedavi aşağıdaki aşamaları kapsamalıdır:

- ❑ **Durumsal üzerine gitme hiyerarşisi geliştirin.** Hiyerarşinin üzerine gitme alıştırmalarına yol göstermek için kullanılması gerekmekle birlikte esnek olabilirsiniz. Örneğin, hiyerarşinizde olmayan durumları da çalışın. Ayrıca, belirli durumlar daha az kaygıyı tetikleyici olacağı için hiyerarşinizi gözden geçirebilirsiniz.
- ❑ **Üzerine gitme alıştırmalarınızı haftalık olarak planlayın.** Her haftanın başında bu alıştırmaları yapacağınız tarih ve saat ile birlikte, bir sonraki hafta yapacağınız alıştırma türleri ile ilgili fikir sahibi olmalısınız.
- ❑ **Uzun vadeli üzerine gitme planı hazırlayın.** Gelecek aylarda üzerine gitme alıştırmaları yapacağınız durumların türleri ile ilgili fikir sahibi olmalısınız. Tabii ki bu plan, olasılıkla her hafta alıştırmalarınızın sonuçlarına göre sık sık değişecektir.
- ❑ **Hiyerarşinin ortasında veya altında yer alan durumların üzerine gitme ile başlayın.** Durum çok zor ise daha kolay bir şeyler deneyin. Alıştırma kaygıya neden olmuyorsa daha zor bir şeyler deneyin.

- **Alıştırmanın zorluk düzeyini aşamalı olarak arttırın.** Belirli durumların üzerine gitme daha kolay duruma geldiğinde, daha fazla kaygıyı tetikleyen durumların üzerine gitmeyi denemeye başlayın.

Durumsal Üzerine Gitme Yöntemlerinizi Tedavi Planınız ile Bütünleştirme

Korkulan durumların üzerine gitme, korkunuzun üstesinden gelmek için belki de en önemli teknik olmakla birlikte, bu bölümde (ve 7. Bölüm'de) açıklanan üzerine gitme yöntemleri genellikle kapsamlı bir tedavi planının parçası olarak kullanıldığında en etkili çözümü sunacaktır. Durumsal üzerine gitmenin yanısıra tedavi planınıza, 6. Bölüm'de tanımlanan korkulan durumların üzerine gitme sırasında deneyimlerinizi yeniden yorumlamanıza yardımcı olacak olan bilişsel yöntemleri de dahil etmelisiniz.

Bu kitapta daha önce ele aldığımız gibi maruz kalma alıştırmalarına resmen başlamadan önce birkaç hafta boyunca ilk olarak bilişsel teknikleri denemenizi tavsiye ediyoruz.

Tedavi programınız kişisel gereksinim ve tercihlerinize göre, ilaç tedavisini (5. Bölüm), korkulan duyumların üzerine gitmeyi (9. bölüm) ve sosyal beceri alıştırmalarını da (10. Bölüm) içerebilir. Göreceğiniz üzere bu yöntemler, genellikle durumsal üzerine gitme alıştırmalarınız bağlamında kullanılır. Üzerine gitme, diğer tedavi seçeneklerini kullanacağınız temeldir.

Üzerine gitme İzleme Formu

Üzerine gitme durumu: ..... **Tarih ve Saat:** .....

Başlangıçtaki korku düzeyi (0-100) **Sonraki korku düzeyi (0 -100)** ..... **Üzerine Gitme süresi** .....

Üzerine gitme alıştırmasından önce doldurun			**Alıştırmadan sonra doldurun**
Bu üzerine gitmeyi yaparken hissettiğiniz duygular neler (korku, kızgınlık)?	Üzerine gitme hakkında kaygıyı tetikleyen düşünceleriniz, tahmin ve varsayımlarınız neler? Üstüne gitme alıştırması sırasında ne olmasını bekliyorsunuz?	Korku veren düşüncelerinizin doğru olduğuna ilişkin kanıtınız ne?	1. Bu alıştırmanın sonucu neydi? Gerçekten ne oldu? 2. Bu alıştırmadan elde ettiğiniz kanıt neydi? Asıl düşünce ve tahminleriniz ne ölçüde doğruydu?
			1. Alıştırmanın sonucu 2. Kazanılan kanıt

Korku derecelendirmesi (0-100)

Üzerine gitme alıştırması sırasında rastlantısal korku derecelendirmesini yazın (0 -100).
Örneğin, 20 dakikalık üzerine gitme alıştırmasında, 5 dakikada bir yazın. İki saatlik üstüne gitme alıştırmasında, 15 dakikada bir yazın.
Alıştırma sırasında toplam 20 derece yazabileceğiniz alan verilmiştir.

1. ..... 2. ..... 3. ..... 4. ..... 5. ..... 6. ..... 7. ..... 8. ..... 9. ..... 10. .....

11. ..... 12. ..... 13. ..... 14. ..... 15. ..... 16. ..... 17. ..... 18. ..... 19. ..... 20. .....

Bu deneyime göre, bir sonraki üstüne gitme alıştırmanız ne olacak?

©2000 Peter J. Bieling PhD ve Martin M. Antony PhD. Yeniden basılmasına izin verilmiştir.

9 Rahatsız Edici Duyumların Üzerine Gitme

Belirtilerin üzerine gitme (aynı zamanda interoseptif üzerine gitme olarak da adlandırılır) baş dönmesi, kalp çarpıntısı, titreme ve kızarma gibi içrel fiziksel duyumların bilerek üzerine gidilmesini kapsar. Bu teknik aslında, panik bozukluk olarak bilinen kaygı temelli durumun tedavisi için geliştirilmiştir. Panik bozukluğu, kişilerin açık bir tetikleyici veya neden olmaksızın aniden korku yaşadığı bir sorundur. Panik bozukluğu olan kişiler, panik ataklar sırasında yaşadıkları fiziksel duyumlardan çok korkma eğilimi sergiler ve genellikle bu belirtileri yaklaşmakta olan bir tehlike veya tehdit (yaklaşan bir kalp krizi ya da tam kontrol yitimi gibi) işareti olarak yorumlar. Belirtilerin üzerine gitme, panik bozukluğu olan kişilere fiziksel uyarılma ve kaygı ile ilişkili fiziksel duyumlardan korkuyu durdurmayı öğretmek için geliştirilmiştir. Kişiler, uyarılmış fiziksel duyumların yineleyici bir şekilde üzerine giderek, bu duyumların tehlikeli olmadığını öğrenir ve en sonunda kendi içsel duyum ve duygulardan daha az korkarlar.

Fiziksel uyarılma belirtilerini yaşamaktan kaynaklı kaygı, panik bozukluğa özgü değildir. Çok sayıda çalışmada (Chambless ve Gracely 1989; Taylor, Koch, ve McNally 1992) kaygı temelli sorunları olan kişilerin, aynı zamanda belirli fiziksel duyumları da yaşamaya ilişkin kaygılı olduğu görülmüştür. Bunlar arasında yüz kızar-

ması, terleme, titreme ve söylediklerini unutma gibi fiziksel duyumların başkalarının fark edebileceğine ilişkin en güçlü korku duygusu yaşayanlar arasında sosyal kaygısı olan kişiler vardır. Belirtinin üzerine gidilmesinin panik bozukluğu olan kişilerde fiziksel duyumlara ilişkin korkuları azalttığı gibi, kişinin sosyal durumlarda korktuğu fiziksel duyumların bilerek üzerine gitmesi, yüksek düzeylerde sosyal kaygısı olan kişiler için duyumlardan daha az korkulmasına yol açabilecektir.

Belirtinin üzerine gitme ve durumsal üstüne gitmenin birlikte uygulanması ile korkulan durumlarda sadece olağan fiziksel uyarılma düzeylerini değil; aynı zamanda korktuğunuz fiziksel duyumları, özellikle yoğun olduğu durumda da tolere edebileceğinizi öğreneceksiniz. Bu duyumları kontrol edilebilir ve öngörülebilir bir duruma getirerek, sosyal durumlarda onları yaşarken daha az kaygılı olmayı da öğreneceksiniz.

Sosyal kaygıda belirti üzerine gitme tekniğinin kullanılması ile ilgili çok fazla araştırma olmamasına rağmen, bu tekniğin özellikle aşırı sosyal ve performans korkusu yaşayan kişiler için yararlı olduğunu gördük (Antony ve Swinson 2000; Antony ve Rowa 2008). Bu bölümde tanımlanan teknikler, daha önceki bölümlerde belirtilen yöntemlerin yerine kullanılma amacı taşımamaktadır. Aslında, sosyal kaygınızın üstesinden gelmek için en önemli yöntemler 6. Bölüm'de tanımlanan bilişsel teknikler ile 7. ve 8. Bölümlerde tanımlanan durumsal üzerine gitme yöntemleridir. 6. ve 8. Bölümler arasında açıklanan yöntemlerin uygulamalarını iyice denemedikçe ve onları tam olarak anlamadıkça, belirti üzerine gitme tekniğini kullanmamalısınız.

Ayrıca belirtilerin üzerine gitme tekniklerini denemeden önce, üzerine gitmenin temel kurallarını da çok iyi bilmelisiniz. Yedinci Bölüm'de gözden geçirildiği üzere, üzerine gitme tekniği en iyi sık

sık uygulandığında, her alıştırma korktuğunuz sonuçların gerçekleşmediğini görecek kadar uzun süre yapılırsa ve alıştırmalar öngörülebilir ve kontrolünüz altında olduğunda en iyi işe yarar. Ayrıca, 6. Bölüm'de tanımlanan bilişsel yöntemler de, üzerine gitme alıştırmalarından önce, alıştırmalar sırasında ve sonrasında kaygı veren düşüncelerinizle mücadele etmek için kullanılmalıdır. Son olarak, üzerine gitme alıştırmaları sırasında dikkati dağıtma, alkol veya madde kullanımı ya da güvenlik davranışları gibi (örneğin, yüzünüzün kızarmasını gizlemek için makyaj yapmak gibi) gizli kaçınma tekniklerini kullanmaktan kaçınmalısınız.

Belirtinin Üzerine Gitme: Giriş

Belirtinin üzerine gitme, kendinizi rahatsız veya kaygılı hissetmenize neden olan fiziksel duyumları açığa çıkarmak için belirli alıştırmaların kullanılmasını kapsar. Başlangıçta bu alıştırmalar, eviniz gibi "güvenli" durumlarda yapılır. Alıştırmalara alıştıktan sonraki aşama, bunları sosyal veya performans durumuna girmeden hemen öncesi gibi kaygı yaratan durumlarda denemektir. Tipik olarak tetikledikleri duyumlarla birlikte,belirtinin üzerine gitme alıştırmalarına örnekler burada verilmiştir (Antony ve ark. 2006, Antony ve Swinson 2000). Bu listeye ek olarak kullanılabilecek çok fazla olası alıştırma da vardır. Örneğin, boğulacağınızdan veya öğürme hissinden korkuyorsanız, üzerine gitme tedavisi için bu duyumu yaratmanın en iyi yolu fular veya boyun bağı takmak olabilir. Bu alıştırmaları yalnızca kısmi bir liste olarak düşünmek en iyisidir. Listenin sonunda, korktuğunuz belirtileri tetiklemek için yararlı olabilecek ek alıştırmaları yazmanız için yer bırakılmıştır.

Belirtinin Üzerine Gitme Alıştırma Örnekleri ve Deneyimlenen Tipik Duyumlar

Belirtinin Üzerine Gitme Alıştırması	Tipik Duyumlar
Başı iki yana sallayın (30 saniye)	Baş dönmesi, baygınlık, dengeyi yitirme
Döner sandalyede dönün (60 saniye)	Baş dönmesi, baygınlık, dengeyi yitirme
Hızlı ve derin solunum yapın (dakikada yaklaşık 100-120 kez yüzeyel solunum yapın; en az 60 saniye	Nefes darlığı veya boğulma hissi, baş dönmesi veya dengeyi yitirme, kalp çarpıntısı veya kalbin sıkışması, gerçek dışılık duyumları, titreme veya sarsılma, uyuşma veya karıncalanma hissi
Küçük, dar bir pipetle nefes alın (gerekirse burnunuzu 2 dakika tıkayın.)	Nefes darlığı veya boğulma hissi, kalp çarpıntısı veya kalbin sıkışması, boğulma hissi, baş dönmesi veya dengeyi yitirme, göğüs sıkışması, titreme veya sarsılma
Vücudun tüm kaslarını gerin (60 saniye veya mümkün olduğu kadar uzun)	Titreme veya sarsılma, nefes darlığı veya boğulma hissi, kalp çarpıntısı veya kalbin sıkışması, baş dönmesi veya denge yitimi, kızarma
Ağırlık veya torba taşıyın (60 saniye veya mümkün olduğu kadar uzun)	Titreme veya sarsılma, nefes darlığı veya boğulma hissi, kalp çarpıntısı veya kalbin sıkışması, baş dönmesi veya denge yitimi, sıcak basması
Koşun veya merdiven inip çıkın (60 saniye)	Kalp çarpıntısı veya kalbin sıkışması, nefes darlığı veya boğulma hissi, göğüste sıkışma hissi, terleme, titreme veya sarsılma, yüz kızarması
Sıcak, havasız bir yerde oturun (örneğin, sauna, sıcak araba veya ısıtıcılı küçük bir oda, 5-10 dakika) veya aşırı derecede sıcak tutan bir şeyler giyin	Terleme, nefes darlığı veya boğulma hissi, kalp çarpıntısı veya kalbin sıkışması, sıcak basması, yüz kızarması
Sıcak bir içecek veya çorba için	Terleme, yüz kızarması, sıcak basması

Korktuğum Duyumları Tetikleyen Diğer Alıştırmalar

Alıştırma	Belirtiler

Belirtinin Üzerine Gitme Sizin için Uygun mu?

Belirtilerin üzerine gitme tekniği sosyal kaygı yaşayan çoğu kişi için yardımcı bir teknik olmakla birlikte, çoğu kez bu özgül yöntem olmadan da sosyal kaygıyı hafifletmek olasıdır. Aslında bazı kişiler için, bu alıştırmaları kullanmak üzere çok az neden sözkonusu olabilir. Aşağıdaki ifadelerden bir tanesi doğru ise, belirtilerin üzerine gitme tekniğinin size yardımcı olması olasıdır:

- ❑ Çarpıntı, baş dönmesi, titreme, kızarma veya terleme gibi kaygı belirtilerini yaşamaktan genel olarak korkuyorsunuz.
- ❑ Başkalarının önünde kaygı belirtileri yaşamaktan korkuyorsunuz.

Sosyal veya performans durumlarında veya genel olarak fiziksel uyarılma duyumları yaşamaktan korkuyorsanız, bu bölümde belirtilen alıştırmaları denemenizi öneririz. Yine de kaygılı olduğunuzda yaşadığınız duyumlardan korkmuyor ve başkalarının kaygı belirtilerinizi fark etmesinden endişe duymuyorsanız bu alıştırmaları yapmanıza gerek yoktur. Aslında 10. Bölüm'e geçebilirsiniz.

Belirtilerin Üzerine Gitme Tekniği Nasıl İşler?

Durumsal üzerine gitme gibi belirtilerin üzerine gitme tekniğinin de, kişinin korku verici inançlarının, varsayımlarının ve öngörülerinin doğru olmadığını kanıtlayarak korkuyu azalttığı düşünülür. Rahatsız edici duyumları kontrollü ve öngörülebilir bir şekilde bilerek açığa çıkartmak suretiyle, 1– normalde kontrol edilemeyecek gibi görünen duyumları kontrol edebileceğinizi ve 2– başkalarının önünde fark edilebilir fiziksel duyumlar yaşasanız bile sonuçların en az düzeyde olabileceğini öğreneceksiniz.

Kendinize, başkalarının önünde kaygılı olmaya ve onların kaygı belirtilerinizi gözlemlemesine izin vermeyi öğrenerek; insanların

terlediğinizi, titrediğinizi, yüzünüzün kızardığını veya başka kaygı belirtilerini fark ettiklerinde ne düşünecekleri ve kaygı tepkileriniz ile ilgili daha az endişe duyacaksınız. Bu duyguları deneyimleme konusunda daha az kaygı duyarak yaşayarak, sosyal ve performans durumlarının üzerine gittiğinizde olasılıkla daha az kaygılı olacaksınız.

Belirtinin Üzerine Gitme Tekniği ile İlgili Bir Uyarı

Sağlıklıysanız, bu bölümde belirtilen alıştırmalar güvenlidir. Belirli sağlık sorunlarınız varsa, alıştırmaların bazıları durumunuzu kötüleştirebilir. Örneğin, astımınız varsa veya çok ağır üşüttüyseniz, hızlı solunum alıştırması ya da pipetle nefes alma alıştırmasını yapmamalısınız. Boyun veya sırt ağrınız varsa, durumunuzu kötüleştirebilecek hiçbir alıştırmayı yapmamanızı veya başınızı bir yandan diğer yana sallamamanızı öneririz. Güvende olmak için, bu alıştırmaların herhangi birinin sizin için tehlikeli veya sorun olup olmayacağını doktorunuz ile görüşün.

Belirtilerin Üzerine Gitme Tekniği için Adım Adım Kılavuz

Bu bölümde, fiziksel uyarılma duyumları yaşama korkusunun üstesinden gelmek için, belirti üzerine gitme tekniğinin kullanılması ile ilgili dört ana basamak ele alınacaktır. Bunlar, 1– korktuğunuz belirtileri açığa çıkarmak için en etkili olan alıştırmaları keşfetmek, 2– belirtinin üzerine gitme hiyerarşisi geliştirmek, 3– alıştırmaları, sosyal olmayan durumlarda denemek ve 4– belirtinin üzerine gitme alıştırmalarını, sosyal durumlarda üzerine gitme alıştırmaları ile birleştirmeyi kapsamaktadır.

Adım 1: Belirti Uyarma Testi

Belirti üzerine gitme alıştırmalarına düzenli bir şekilde başlamadan önce, ilk olarak hangi alıştırmaların sizin için etkili olabileceğini belirleyin. Bunu, her alıştırmayı evde yaparak ve yaşadığınız belirti türlerine, alıştırmaların korku düzeyinize olan etkisine ve deneyimin normalde sosyal durumlarda yaşadığınız korku ile benzerlik derecesine dikkat ederek yapabilirsiniz. Aşağıdaki belirti uyarma testi formu, her alıştırmaya tepkinizi kaydetmek için kullanılabilir. Bölümün başında belirlemiş olabileceğiniz alıştırmalar için de yer bıraktık.

Belirti Uyarma Testi Formu

Yönerge: Her belirti üzerine gitme alıştırmasını denedikten sonra, 1) yaşadığınız fiziksel duyumları kaydedin ve 2) 0 = (korku yok) - 100 = (şiddetli korku) ölçeğini kullanarak yaşadığınız korkunun şiddetini derecelendirin.

Alıştırma	Yaşanan Duyumlar	Korku (0-100)
Başınızı sağa sola sallayın (30 saniye)		
Döner sandalyede dönün (60 saniye)		
Hızlı ve derin solunum yapın (dakikada yaklaşık 100-120 solunum yapacak hızda nefes alma; en az 60 sn)		
Küçük, dar bir pipetle nefes alın (gerekirse burnunuzu tıkayın, 2 dk)		
Vücuttaki tüm kasları gerin (60 sn veya mümkün olduğu kadar uzun)		
Ağırlık veya torba taşıyın (60 sn veya mümkün olduğu kadar uzun)		
Koşun veya merdiven inip çıkın (60 sn)		
Sıcak, havasız bir yerde oturun (örneğin, sauna veya ısıtıcılı küçük bir oda, 5-10 dk) veya aşırı derecede sıcak tutan bir şeyler giyin		
Sıcak bir içecek veya sıcak çorba için		
Diğer alıştırma		

Adım 2: Belirti Üzerine Gitme Hiyerarşisi Geliştirme

Bölüm 8'de tanımlanan durumsal üzerine gitme hiyerarşisi, durumsal üzerine gitme alıştırmalarınızda size yol göstermek için kullanıldığı gibi, belirtinin üzerine gitme hiyerarşileri de uygun belirtinin üzerine gitme alıştırmalarını seçmede size yardımcı olacaktır. Çoğu durumda, iki belirtinin üzerine gitme hiyerarşisi geliştirmenizi öneririz: biri, sosyal durumların dışındaki alıştırmalar için (Adım 3'e bakınız) ve ikincisi de, sosyal veya performans durumlarında iken (ya da hemen öncesinde) (Adım 4'e bakınız) belirti üzerine gitme tekniğini deneyeceğiniz hiyerarşidir. Sosyal durumların dışında kaygı duyumları yaşamaktan korkmuyorsanız, o zaman sosyal olmayan durumlarda belirtinin üzerine gitmeyi denemek için hiyerarşi geliştirmek daha az öneme sahip olacaktır. Bunun yerine, sosyal ve performans durumlarının üzerine giderken deneyebileceğiniz alıştırmalara odaklanmalısınız.

Belirtinin üzerine gitmek üzere hiyerarşi geliştirmek için, ilk olarak sizi kaygılandırmayacağını bildiğiniz alıştırmaları eleyin (Adım 1'de yapılan belirti uyarma testinin sonuçlarına göre). Örneğin, fiziksel egzersizin (tempolu koşu gibi) yarattığı duyumlar sizin için korkutucu değil ise bu alıştırmayı listenizden çıkarın. Daha sonra kalan alıştırmaları, en az kaygıyı tetikleyen alıştırma altta ve en çok kaygıyı tetikleyen alıştırma üstte olacak şekilde zorluk derecesine göre sıralayın. 0 (korku yok) – 100 (şiddetli korku) aralığındaki ölçeği kullanarak her alıştırma için beklenen korku düzeyinizi yazın. Aşağıda, sosyal durumlar dışındaki ve sosyal durumlardaki alıştırmaları yansıtan belirti üzerine gitme hiyerarşilerinin örnekleri verilmiştir. Kendi hiyerarşilerinizi de yazmanız için yer bıraktık.

Sosyal Olmayan Durumlardaki Alıştırmalar için Belirti Üzerine Gitme Hiyerarşisi Örneği

Alıştırma	Korku 0-100
1. Evde tek başınıza, hızlı ve derin solunum yapın (1 dakika)	60
2. Evde tek başınıza, pipetten solunum yapın (2 dakika)	45
3. Evde tek başınıza, sandalyede dönün (1 dakika)	35
4. Evde tek başınıza, başınızı sağa sola sallayın (30 saniye)	30

Sosyal Olmayan Durumlardaki Alıştırmalar için Belirti Üzerine Gitme Hiyerarşim

Alıştırma	Korku 0-100
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

Alıştırma	Korku 0-100
8.	
9.	
10.	

Sosyal Durumlardaki Alıştırmalar için Belirti Üzerine Gitme Hiyerarşisi Örneği

Alıştırma	Korku 0-100
1. Başkalarının önünde dolu bir bardağı tutmadan hemen önce 60 saniye ağır bir torbayı tutun (ellerde titremeyi uyarmak için).	100
2. Kokteyle girmeden ve küçük bir konuşma yapmadan hemen önce 2 dakika boyunca pipetten solunum yapın.	80
3. Sunum yaparken sıcak tutan bir kazak giyin.	80
4. Yemekte terlemeyi ve kızarmayı başlatmak için sıcak çorba için.	60
5. Partiye gitmeden önce bloğun etrafında koşun.	40
6. Birisini aramadan önce hızlı ve derin nefes alın	35

Sosyal Durumlardaki Alıştırmalar için Belirtinin Üzerine Gitme Hiyerarşim

Alıştırma	Korku 0-100
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Adım 3: Sosyal Olmayan Durumlarda Belirtinin Üzerine Gitme Alıştırması

Sosyal olmayan durumlarda belirtinin üzerine gitme alıştırmalarını yapmaktan korkmuyorsanız, 3. adıma çok fazla zaman ayırmanız gerekli değildir. Ancak sosyal durumlarda denemek istediğiniz alıştırmalar varsa (adım 4), ilk olarak alıştırmayı anlamanızı sağlamak için sosyal olmayan durumlarda birkaç kez denemenizi öneririz.

Sizin için sosyal olmayan durumlarda kaygıya neden olan alıştırmalar varsa, bunları sosyal durumlarda denemeden önce evde veya başka rahat bir yerde sürekli olarak yapmanızı öneririz. Alıştırmaları seçmenize yardımcı olmak için sosyal olmayan durumlar için belirtinin üzerine gitme hiyerarşinizi kullanın. Zorlayıcı ama tamamlayamadığınız zaman çok baskıya neden olmayacak alıştırmalar ile başlayın. Bir alıştırma seçtikten sonra sürekli olarak tekrar etmek için günde iki kez yaklaşık on beş dakika ayırın. Her tekrardan sonra belirtiler azalana kadar biraz (30 saniye – birkaç dakika) ara verin. Alıştırmayı, korkunuz azalana kadar veya beş-altı kez yapmaya devam edin. Bu bölümde alıştırma sırasında ortaya çıkan kaygıya neden olan düşüncelerinize meydan okumak için her alıştırmanın sonuçlarını yazabileceğiniz bir günlük göreceksiniz.

Bir alıştırmayı tamamladığınız zaman, onunla ilişkili fiziksel belirtileri yaşayacaksınız. Yine de belirtilere ilişkin korkunuz, bireysel alıştırmalarla ve günler geçtikte azalmalıdır. Örneğin, normalden daha hızlı nefes almayı deniyorsanız, alıştırmayı ne zaman yaparsanız yapın sıcak basması ve dengenizi yitirme hissini yaşamaya devam edebilirsiniz. Zamanla bu duygular, daha az korkutucu duruma gelecektir.

Adım 4: Sosyal Durumlarda Belirtinin Üzerine Gitmeyi Deneme

Durumsal üzerine gitmeyi (8. Bölüm) ve sosyal olmayan durumlarda belirtinin üzerine gitmeyi denedikten sonraki aşama, bu iki yaklaşımı birleştirmektir. Belirti ve durumsal üzerine gitmeyi birleştirmek, deneyebileceğiniz en zorlayıcı üzerine gitme tiplerinden biridir. Bu tür üzerine gitme, size kaygı veren öngörülerinizin abartılı veya doğru olmadığına ilişkin olasılıkla en güçlü kanıtı sunabilir. Korktuğunuz sosyal ve performans durumlarına girerek ve bilerek korkunuzu arttıracak duyumları tetikleyerek kendinizi aşırı derecede rahatsız bile hissetseniz, bu durumların idare edilebilir olduğunu öğreneceksiniz. Belirti ve durumsal üzerine gitme tekniğini birleştirmek için olası alıştırmaları seçmek üzere, sosyal durumlardaki alıştırmalar için belirtinin üzerine gitme hiyerarşinize bakınız (Adım 2).

Belirtinin Üzerine Gitme Tekniğini Tedavi Planınızla Birleştirme

Daha önce de ele alındığı gibi psikolojik tedavi programınızın (bilişsel-davranışçı terapi), 6. Bölüm'deki bilişsel yöntemler ile başlamasını öneririz. Birkaç hafta bilişsel teknikleri yaptıktan sonra, sosyal durumlarda kendinizi daha rahat hissedene kadar, birkaç hafta daha veya birkaç ay durumsal üzerine gitme alıştırmalarına devam etmelisiniz (7. ve 8. Bölümler). Başkalarının önünde kaygı belirtilerini yaşamaktan hâlâ korkuyorsanız, o zaman belirtinin üzerine gitme alıştırmalarını da dahil etmeyi düşünmelisiniz. Üzerine gitme ve bilişsel tedavi ile korkunuz azalmaya devam ettiğinde, sosyal ve iletişim becerilerine (10. Bölüm) geçmeyi düşünebilirsiniz.

Belirtinin Üzerine Gitme Kayıtlarını ve Günlükleri Kullanma

Belirtinin üzerine gitme alıştırmaları sırasında iyi kayıt tutmanız, zaman içerisindeki ilerleyişinizi takip etmenize yardımcı olacaktır. Bu bölümün sonunda yer alan belirtinin üzerine gitme günlüğü de, belirtinin üzerine gitme alıştırmalarında hissettiğiniz korkudaki değişiklikleri değerlendirmenizde size yardımcı olacaktır. Ayrıca bu günlük, üzerine gitme alıştırmaları sırasında kaygı veren düşüncelerinize meydan okumada size yardımcı olmak için tasarlanmıştır. İlk sütunda deneme sayısı yer almaktadır (1, 2, 3 ve benzeri). İkinci sütuna ise yaşadığınız özgül duyumları yazmalısınız. Üçüncü sütuna, her alıştırma denemesindeki korku düzeyinizi yazın. Son olarak dördüncü ve beşinci sütunlar, düşüncelerinize daha gerçekçi inançlar ile karşılık vermek ve alıştırma sırasındaki kaygılı düşüncelerinizi kaydetmeniz için verilmiştir.

SORUN GİDERME

Sorun: *Belirtinin üzerine gitme alıştırması beni korkutmuyor.*

Çözüm: Alıştırmaları sosyal olmayan durumlarda yaptığınız zaman kaygıya neden olmuyor ise, bunları sosyal durumlara girmeden hemen önce yapmayı deneyin. Halen korkunuzu arttırmıyorsa, belirtinin üzerine gitme alıştırmalarını sonlandırın. Ancak bilişsel yöntemleri (6. Bölüm) ve durumsal üzerine gitme alıştırmalarını (7. ve 8. Bölüm) kullanmaya devam etmelisiniz.

Sorun: *Belirtinin üzerine gitme alıştırmaları benim için çok zorlayıcı.*

Çözüm: Belirtinin ütüne gitme alıştırması, sosyal olmayan durumlarda yapıldığında bile çok zor ise, hiyerarşinizden daha kolay bir alıştırma seçin ve daha kolay olanlar, idare edilebilir hale gelene kadar daha zor alıştırmalara başlamayın. Belir-

tinin üzerine gitme alıştırmasının sosyal veya performans durumunda denendiğinde zor olduğunu anlarsanız, belirtinin üzerine gitme hiyerarşinizden daha kolay bir alıştırmayı deneyebilir ve daha zor alıştırmalarla devam edebilirsiniz. Veya belirtinin üzerine gitme alıştırmaları olmaksızın, durumsal üzerine gitme alıştırmalarına devam edebilirsiniz. Durumu kendiniz idare edebilene (belirtinin üzerine gitme olmadan) kadar belirtinin üzerine gitme alıştırmalarını sosyal durumlarda denemeyin.

(Belirtinin Üzerine Gitme Günlüğü için arka sayfaya bakınız)

Belirtinin Üzerine Gitme Günlüğü

Yönerge: Bu formu, belirtinin üzerine gitmeyi her denediğinizde doldurmalısınız. Her belirtinin üzerine gitmeyi deneyin:
1) yaşadığınız fiziksel belirtileri listeleyin,
2) 0 (korku yok) – 100 (şiddetli korku) ölçeğini kullanarak, korkunuzun şiddetini değerlendirin,
3) alıştırma ile ilgili özgül kaygı öngörünüzü yazın (alıştırma sırasında ne olabilir?) ve (4) kaygı verici olmayan öngörüleri ve kaygı vermeyen alternatif öngörüleri destekleyen (karşı) kanıtları yazın.

Üzerine Gitme Alıştırması: .....

Tarih ve saat: .....

Deneme	Yaşanılan Duyumlar	Korku	Kaygıyı Tetikleyen düşünce ve öngörüler	Karşıt Kanıtlar
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Antony M.M ve R.P. Swinson 2000. *Erişkinlerde Panik ve Fobik Bozukluklar: Değerlendirme ve Tedavi Rehberi*, Washington DC: American Pscyhological Association'dan uyarlanmıştır. İzinle kullanılmıştır.

10 Daha Etkili İletişim Kurma

Davranışınızın, başkalarına söylemeye çalıştığınızdan farklı bir mesaj verdiği anlar oluyor mu? Görüşmelerde soğuk davranıyor musunuz? Başkalarıyla konuşurken göz ilişkisinden kaçınma eğilimi sergiliyor musunuz? Beden diliniz, başkalarına uzak durmalarını mı ifade ediyor? Hata yapmamak için sunumlarınızı kelimesi kelimesine aynen mi okuyorsunuz? İnsanlar, genellikle sanki onları dinlemiyormuşsunuz gibi mi hissediyorlar? İnsanlar utangaçlığınızı, mesafe koyma veya züppe bir tutumun işareti olarak yanlış mı yorumluyor? Bu bölümde etkin bir şekilde nasıl iletişim kurabileceğinizi ve istediğiniz mesajı nasıl verebileceğinizi ele alacağız.

Mesaj Vermek

Bazı insanlar için sosyal durumlardan kaçınmanın bir sonucu, başkaları ile etkin bir şekilde başaçıkmalarında yardımcı olabilecek iletişim becerilerinde asla ustalaşma fırsatına sahip olamamalarıdır. Örneğin, korkunuz iş başvurusunda bulunmanızı veya birisine çıkma teklifi etmenizi engellemiş ise, bu durumlarla en iyi nasıl başaçıkabileceğinizi asla bilemeyeceksiniz (ne söylenir, ne giyilir, nasıl davranılır ve benzeri). Başkalarıyla etkili şekilde iletişim kurma becerisi öğrenilmelidir ve bunun için, piyano çalmayı öğrenme, mara-

tonda koşmak için antrenman yapmak gibi alıştırma yapılması gerekir. Kaçındığınız durumlarda bulunmayı daha fazla deneyimledikçe ve neyin işe yarayıp neyin yaramadığını öğrendikçe performansınız gelişecektir. Bu bölümde, insanlar ile etkileşimlerinizin kalitesini arttıracak fikirlere yer verilmiştir. Bu yöntemlerin çoğu durumsal üzerine gitme alıştırmalarınız sırasında da kullanılabilir (7. ve 8. Bölüm).

Bu bölümü okurken unutmamanız gereken birkaç önemli nokta sözkonusudur. İlk olarak bu bölümü yazma amacımız, sosyal becerilere sahip olmadığınızı ifade etmek değildir. Aslında sosyal kaygı sorunu nedeniyle birlikte çalıştığımız çoğu kişi, genel olarak ince sosyal becerilere sahiptir. Tersine, sosyal ve iletişim becerileriniz olasılıkla sandığınızdan çok daha iyidir. Amacımız, size uygun olması halinde belirli davranışları değiştirmenize ve davranışınızın başkalarını etkileyebileceği farklı yollar hakkında farkındalığınızı arttırmanıza yardımcı olmaktır.

Ayrıca mükemmel sosyal beceriler gibi bir şey olmadığını da unutmamalısınız. Bir insan grubu veya bir durumda en çok işe yarayan şey, başka bir durumda ya da başka bir grup ile işe yaramayabilir. Örneğin, birisine çıkma teklifi etme şekliniz, başka bir kişinin kabul etmemesine neden olabilir. Belirli bir tarz işi almanıza yardımcı olmasına karşın, başka bir görüşmeci ile veya başka bir iş için bu tarz işe yaramayabilir. Diğer bir deyişle, sosyal becerileriniz ne kadar gelişmiş olursa olsun asla mükemmel olamaz. Herkes gibi siz de zaman zaman hata yapacak ve başkalarında kötü bir izlenime neden olacaksınız.

Son olarak bu bölümde tanımlanan yöntemler, herkesin uyması gereken kurallar olarak düşünülmemelidir. Aksine bunlar bazı durumlarda yararlı bulabileceğiniz öneri ve yol gösterici ilke niteliğindedir. Örneğin, belirli beden dili türlerinin (örneğin, konuşma sı-

rasında diğer kişiden çok uzakta durmak gibi), mesafe koyma işareti veya konuşmak istemediğiniz gibi yorumlanabileceğinizi ileri sürüyoruz. Çok yakın durmak da, diğer kişilerin kendini rahatsız hissetmesine neden olabilir. Ne yazık ki, ideal "kişisel alan" miktarını belirlemek çok zordur. Bir kişiyle işe yarayan şey, diğeriyle yaramayabilir. Kişisel alan tercihleri de etnik gruplara ve alt kültürlere göre değişir. Yani bazı gruplara göre, konuştuğunuz kişiye oldukça yakın durmak bir normdur. Başka bir gruba göre de, bu rahatsızlığa neden olabilir. Bundan dolayı belirli bir durumda nasıl davranılacağını bilmek genellikle zordur; en iyisi bu yöntemleri mükemmel şekilde kullanıp kullanmadığınızı veya başkaları üzerinde mükemmel bir etki yaratıp yaratmadığınızı çok düşünmemektir. Bu bölümde ele alınan iletişim becerilerinin örnekleri verilmiştir. Listeyi okurken geliştirmek istediğiniz belirli becerilere dikkat edin.

Tabii ki tek bir bölümde bu konuların hepsini ayrıntılı bir şekilde ele almak mümkün değildir. Aslında bu belirli alanların (sunum, görüşmeler, flört, girişkenlik, dinleme ve benzeri) her biri ile ilgili çok sayıda kitap yazılmıştır. Daha ayrıntılı öneriler için, bu bölüm boyunca söz edilen kitaplara ve kitabın sonunda yer alan, önerilen ek kitaplar listesine bakınız. Ayrıca sosyal ve iletişim becerileri ile ilgili çeşitli konuları kapsayan çok sayıda iyi kitap da var. Bazı örnekler arasında şunlar sayılabilir: '*Mesajlar: İletişim Becerileri Kitabı*' [Messages: The Communication Skills Book, McKay, Davis, ve Fanning 1995), '*Mesajlar Çalışma Kitabı: İşyerinde ve Evde Etkili İletişim için Güçlü Yöntemler*' [The Messages Workbook: Powerful Strategies for Effective Communication at Work & Home, Davis, Paleg ve Fanning 2004), ve Robert Bolton'un klasik kitabı, '*İnsanların Becerileri*' [People Skills, 1979].

Beceri	Örnekler
Dinleme becerileri	Kendinizi başka bir kişiyle karşılaştırmak ve birazdan ne söyleyeceğini düşünmek yerine, konuşan kişiyi dikkatlice dinleme
Sözel olmayan iletişim becerileri	Birisiyle konuşurken uygun göz ilişkisinde bulunma Beden diliyle eşlik etme Konuşurken başkalarıyla uygun şekilde yakın mesafede durma Uygun şekilde gülümseme Güven veren tonla ve başkalarının duyabileceği ses tonunda konuşma
Konuşma becerileri	Konuşmaya başlama ve sonlandırma Konuşmanın akışını koruma Kendinizi başkalarının önünde eleştirmeme Gereksiz yere özür dilememe Uygun olduğunda, kendiniz hakkında bilgi verme
Görüşme becerileri	Görüşmelere hazırlanma Ne giyeceğine karar verme Görüşmecinin sorularını tahmin etme Soracağınız soruları hazırlama Görüşme sona erdikten sonra ne yapacağını düşünme
Girişkenlik becerileri	Ne istediğinizi sorma; çok pasif veya çok saldırgan olmak yerine kendine güvenen şekilde iletişim kurma Özellikle size karşı saldırgan veya kızgın olabilecek ya da aynı fikirde olmadığınız kişilerle yaşadığınız anlaşmazlıkla başetme Makul yardım veya sosyal ilişki talebinde bulunmaya karşı, başkalarının zamanının ve gizliliğinin üzerine gitme arasındaki farkı öğrenme
Yeni kişilerle tanışma ve flört etme becerileri	Temel davranışlar Flört edecek birilerini bulmak Birisine öğle veya akşam yemeğine çıkma teklifi etmek Konuşma konuları bulmak Bir flörtü incelikle sonlandırma Kabul edilmeme duygusuyla başa çıkma
Topluluğun önünde konuşma ve sunum becerileri	Dinleyicileri çekme Slayt ve diğer görsel-işitsel yardımcı malzemeyi tasarlama Konuşmanızı organize etme Dinleyicilerin sorularını yanıtlama

Son olarak dikişten yemek yapma, sihirbazlık numaralarına kadar birçok şeyin nasıl yapılacağını göstermek için video kullanan web sitesine de göz atmak isteyebilirsiniz. Sitenin adresi www.videojug.com'dur. Bu site her türde ilginç becerileri öğrenebileceğiniz mükemmel bir yer olmanın yanısıra iyi ilk izlenim yaratma, flört etme, sarılma, öpme, uygun şekilde şikâyet etme, ulaşılabilir görünme ve hatta mükemmel el sıkışmayı öğrenme dahil olmak üzere çeşitli sosyal davranışların videosunu da içermektedir. İzlemek istediğiniz davranışı arayın yeter.

Dinlemeyi Öğrenme

İletişim çift yönlü bir yoldur. Konuşmada, görüşmede veya toplantıda etkin şekilde dinlemek, söylediğiniz şey kadar önemlidir. Kendinizi kaygılı hissettiğiniz zaman dikkatiniz, durumun kendisinden çok bu durumdaki deneyimlerinize kayma eğilimi sergiler. Başka bir deyişle, ne hissettiğinizin farkına varır ve odadaki diğer kişilerin kaygı belirtilerinizi fark edip fark etmediğini ve bu kişilerin sizin hakkınızda olumsuz düşünüp düşünmediklerini merak etmeye başlarsınız. Aynı zamanda diğer insanların ne söylediği dahil olmak üzere, durumun diğer yönlerinin daha az farkında olursunuz. Başkalarının söylediklerine odaklanamamak da, tepkilerinizin uygun olup olmadığına ilişkin belirsizliği pekiştirebilir. Sıklıkla dinlediğinizi düşündüğünüzde bile, söylenilen şeyin kısmen farkında olabilirsiniz.

Dinlemenin de birkaç olumsuz maliyeti vardır. İlk olarak, birisinin iletmeye çalıştığı bilgileri kaçırabilirsiniz. Mesajın, sadece kaygı veren inançlarınızla tutarlı olan kısımlarını duyabilir ve böylece kaygınız artabilir. Örneğin, bir performans değerlendirmesi sırasında patronunuzun sadece olumsuz yorumlarını duyabilir ve övgüsünü kaçırabilir ve sonuç olarak kendinizi, değerlendirmenin tamamını

dinlediğinizden daha kötü hissedersiniz. Tüm mesajı dinlememek, uygun olmayan şekilde ve bazen de gerçekten söylenenden tamamen farklı şekilde tepki göstermenize neden olabilir. Ayrıca diğer kişi, anlatılanı dinlemediğinizi hissedebilir. Sonuç olarak o kişi sizin sıkıldığınızı, dikkatinizin dağıldığını veya uzak durduğunuzu düşünebilir.

Etkili Dinlemede Engeller

'*Mesajlar: İletişim Becerileri*' adlı kitapta yazarlar McKay, Davis ve Fanning, konuşmalar, toplantılar, tartışmalar ve diğer sosyal etkileşim türleri sırasında başkalarını dinleme becerinizi sıklıkla engelleyen çok sayıda farklı etkenlerin bir listesini vermişlerdir. Bunlardan beşi, kişiler sosyal durumda kendilerini kaygılı hissettiklerinde özellikle sık görülür. Dinlemeye engel olan etkenler aşağıda belirtilmiştir:

- **Kendinizi başkasıyla karşılaştırma.** Hepimiz bir şekilde kendi davranışımızı ve başarılarımızı değerlendirmek için kendimizi başkalarıyla karşılaştırırız. Fakat aşırı sosyal kaygı, bunu daha sık yapma, olumsuz karşılaştırmalar yapma (örneğin, belirli bir alanda daha başarılı olanlar ile kendimizi karşılaştırma) ve bu karşılaştırmalardan sonra kötü hissetme eğilimi ile ilişkili olabilir. Konuşurken olumsuz karşılaştırma yapma eğilimi (örneğin, kendinizi "onun kadar zeki değilim" veya "o benden daha çekici" gibi dile getirilmeyen yorumlar ile eleştirme), söyleneni dinleme ve duyma yetinizi engeller.
- **Başkasının söylediğini süzme.** Süzme, başkasının söylediği şeyin sadece belirli kısımlarını dinlemeyi kapsar. Sosyal kaygıda bu, diğer kişinin konuşmasının eleştirel veya önyargılı olduğunu gösteren bölümlerine dikkat etmeyi kapsayabilir.

- **Bundan sonra ne söyleyeceğinin provası.** İnsanlar görüşmeler veya toplantılar sırasında doğru şeyi söyleme konusunda aşırı derecede kaygılı olunduklarında, çoğunlukla gerçekten söyleneni dinlemekten çok, başkalarının yorumlarına nasıl yanıt vereceklerini zihinlerinde prova ederler. Doğru şeyi söylediğinizden emin olmak için prova yapmanıza rağmen, bu alıştırma çok sık kullanılır ise ters etkiye sahip olabilir.
- **Konuşmanın yönünü değiştirme.** Yön değiştirme, genellikle konuşma sıkıcı duruma geldiğinde veya rahatsız edici olduğunda, konuyu değiştirmeyi kapsar. Sosyal kaygıda konuşma, kaygıyı tetikleyen alanlara döndüğünde konu değiştirilebilir. Örneğin, iş arkadaşınız hafta sonunuzun nasıl geçtiğini sorar ve siz de tüm hafta sonu boyunca evde tek başınıza olduğunuzu itiraf etmekten utanırsanız, aşırı derecede kişisel bilgi olduğunu düşündüğünüz bilgileri vermektense, sohbete tekrar işle ilgili bir konuya gelecek şekilde yön verebilirsiniz. Konuyu değiştirmeniz, diğer kişinin sanki onu dinlemediğinizi veya ilgilenmediğinizi düşünmesine neden olabilir.
- **Diğer kişinin gönlünü alma.** Memnun etmek, olası bir anlaşmazlığı engellemek için, söylediği şeye bakmaksızın o kişinin fikrine katılmayı ifade eder. Sosyal kaygı, beğenilmeme veya olumsuz yargılanma korkusu ile ilişkili olduğu için, sosyal kaygılı bireyler genellikle diğerlerinin görüşlerine katılır. Ancak çoğu kişi başkalarının her zaman onlarla aynı fikirde olmasını beklemez. Söylenen şeye her zaman katılıyorsanız, bu durum karşınızdaki kişinin onu gerçekten dinleyip dinlemediğinize ilişkin şüphe duymasına neden olabilir.

Dinleme Becerilerinizi Geliştirme

'*Mesajlar: İletişim Becerileri*'nin yazarları dinleme becerilerinizi geliştirmek için çok sayıda önerilerde bulunur. İlk olarak, etkin dinlemenin sadece sessizce oturup bilgiyi almaktan çok, etkin katılımı içermesi gerektiğini ileri sürerler. Etkin dinleme uygun göz ilişkisini korumayı, kişinin söylediklerini yorumlamayı ("Yani başka bir deyişle şunu söylüyorsun..."), açıklama istemeyi (söyleneni anlamanıza yardımcı olmak için soru sormak) ve diğer kişiye geri-bildirimde bulunmayı (veya söylediği şeye yanıt vermeyi) kapsar. Mümkün olduğu zaman geri-bildirim hemen verilmeli (iletişimi anlar anlamaz), dürüst olmalı (gerçek duygularınızı yansıtmalı) ve destekleyici (diğer bir deyişle kişiyi incitmeyecek şekilde kibarca verilmelidir) olmalıdır.

Ayrıca empati ile dinlemek de oldukça önemlidir. Empatik olmak, kişinin mesajlarının yanısıra deneyimlediği duyguları gerçekten anladığınızı iletmektir. Altıncı Bölüm'de ele alındığı gibi, belirli bir durumu yorumlamanın çok sayıda farklı yolu vardır. Diğer kişinin bakış açısını anlamaya çalışarak daha iyi dinleyebilir ve gerçeği daha iyi iletebilirsiniz. O kişinin bakış açısına katılmanız gerekmez sadece anlamanız yeterli olacaktır. Ancak bazen birisi tamamen yanlış olduğunu düşündüğünüz bir şey söylediğinde bile olasılıkla mesajın doğru olan çok küçük bir bölümünü saptayacaksınız. Söylediği şeyin genel içeriğine katılmasanız bile, o kişinin bakış açısını anladığınızı bilmesini sağlamak, empati içerir.

Son olarak etkin dinleme, açıklık ve farkındalık ile dinlemeyi gerektirir. Açıklık, hata bulmaya çalışmadan dinlemeyi ifade eder. Farkındalık ise 1– iletişimin ne ölçüde sizin bilgi ve deneyiminize uygun olduğunun farkında olmanızı ve 2– ton, duruş ve yüz ifadeleri gibi iletişimin sözel olmayan unsurları ile sözlü mesaj arasındaki tutarsızlıkların farkında olmanızı kapsar.

Alıştırma

Bir dahaki konuşmada, aşağıda belirtilen etkin dinleme becerilerinin birkaçını deneyin:

1. Konuşma sırasında göz ilişkisi kurun.
2. Kişinin söylediklerini yorumlayın ve iletişimin herhangi bir boyutundan emin değilseniz açıklama isteyin.
3. Geri-bildiriminizin hemen, dürüst ve destekleyici nitelikte olduğundan emin bir şekilde, uygun olduğunuzda geri-bildirimde bulunun.
4. Son olarak empati, açıklık ve farkındalık ile dinlediğinizden emin olun.

Bu alıştırmayı gerçek yaşam durumunda denedikten sonra bu bölüme geri dönün ve deneyiminizin, her zamanki olağan konuşmalarınızdan farklı hissetme şekillerini aşağıdaki satırlara yazın. Konuşma daha ne kadar uzun sürdü? Daha fazla tatmin edici miydi? Diğer kişi size farklı şekilde tepki gösterdi mi? Normalden daha az mı kaygı hissettiniz?

Sözsüz İletişim

Sosyal bir durumda kendinizi kaygılı hissettiğiniz zaman, olasılıkla başkalarıyla iletişimden incelikle kaçınmak için tasarladığınız davranışlarda bulunursunuz. Bunlar arasında göz ilişkisinden kaçınma, çok sessiz konuşma hatta durumdan tamamen kaçınma vardır. Ancak iletişimden kaçınma çabalarınıza karşın aslında iletişim kurmamak gerçekten olanaksızdır. Aslında konuşma sırasında sözcüklerle gerçekten ne söylediğiniz, başkalarına ilettiğiniz mesajların çok küçük bir bölümünü oluşturur. Diğerlerine olan fiziksel mesafeniz, göz ilişkisi, duruş, ses tonu ve ses düzeyi gibi iletişimin sözlü olmayan unsurları, en az sözlü mesajlarınız kadar bilgi iletir. Aslında korktuğunuz sosyal bir durumdan tamamen uzak durduğunuzda bile, başkalarına bir mesaj iletirsiniz. Örneğin, sürekli olarak iş toplantılarından kaçınıyorsanız diğerleri sizi utangaç, ilgisiz hatta soğuk biri olarak görebilir.

Başkalarının olumlu tepki göstermesini istemelerine karşın utangaç veya sosyal açıdan kaygılı olan bireyler, genellikle diğerlerine "Benden uzak dur" mesajını ileten sözel olmayan davranışlar sergiler. Bu gizli sözel olmayan davranışlar arasında diğer kişilerden uzakta durma veya arkaya yaslanma, göz ilişkisinden kaçınma, sessizce konuşma, elleri kavuşturma, yumruklarını sıkma ve ciddi yüz ifadesini sürdürme vardır. Bu davranışların kaygıyı tetikleyen durumlarda bir korunma şekli olduğuna inansanız bile bunlar zıt bir etkiye neden olabilir.

Bu davranışlar, kendinizi potansiyel tehlike veya başkalarının sizi yargılamasından korumak yerine, başkalarının olumsuz tepki gösterme olasılığını arttırır. Örneğin, bir partide insanların genellikle gülümseyen, göz ilişkisi kuran ve makul ses düzeyinde konuşan birisine yaklaşması en olasıdır. Birisi uzak durduğunda, sessizce konuştuğunda ve göz ilişkisinden kaçındığında; o kişinin konuşmak istemediğini veya tanışması zor olduğunu düşünmek doğaldır.

Elbette burada ölçülü olma, kilit noktadır. Çok fazla göz ilişkisi, diğerlerinin kendini rahatsız hissetmesine neden olabilir. Ayrıca çok yakında duran veya uygun olmayan anlarda gülümseyen bir kişi de, diğerlerinin kendini huzursuz hissetmesine neden olabilir. Ne yazık ki, çok fazla değişkenin rolü olduğu için bu davranışların her biri için uygun ölçüyü belirlemek mümkün değildir. Bir durumda uygun olan şey, diğer durumda uygun olmayabilir. Örneğin, samimi bir sohbette romantik bir eşten birkaç adım uzakta durmak normal olmakla birlikte, iş arkadaşınızla konuşurken aranızda daha fazla mesafe olmasını isteyebilirsiniz. Sözel olmayan iletişim ile ilgili olarak cinsiyet ve kültürler arasında farklar vardır. Bu nedenle, günden güne karşılaştığınız belirli durumlarda, sizin için en iyisinin ne olduğunu anlamak üzere farklı sözel olmayan davranışları denemenizi öneririz.

Gizli sözel olmayan davranışlar, sizinle ilişki veya iletişim fırsatının sözkonusu olmadığına ilişkin mesaj göndererek iletişim kanallarını kapatan davranışlardır. Aşağıda genellikle sosyal kaygı ile ilişkili gizli sözel olmayan davranışların bir listesi verilmiştir:

- ❑ Otururken arkaya yaslanma (öne eğilmeye karşı)
- ❑ Diğer bir kişiden uzakta durma (yakın durmaya karşı)
- ❑ Göz ilişkisinden kaçınma (uygun göz ilişkisinde bulunmaya karşı)
- ❑ Sessiz konuşma (kolayca duyulabilecek bir ses düzeyi ile konuşmaya karşı)
- ❑ Kollarınızı bağlama (kollarını açma veya el hareketi yapmaya karşı)
- ❑ Yumruklarını sıkma (ellerini açık tutmaya karşı)
- ❑ Ciddi bir yüz ifadesini sürdürme (samimi şekilde gülmeye karşı)
- ❑ Ürkek tonla konuşma (kendinden emin tonla konuşmaya karşı)
- ❑ Eğilerek oturma (dik oturmaya karşı)

Alıştırma

Bu davranışlardan herhangi birini gereğinden fazla kullanma eğilimi sergiliyor musunuz? Öyleyse, bir sonraki hafta üzerine gitme alıştırmalarınız sırasında kapalı davranışlarınızın birkaçını açık davranışlar ile değiştirmeye çalışın. Verilen boşluklara deneyimlerinizi yazın. Örneğin, daha fazla gülümsediğinizde, göz ilişkisi kurduğunuzda veya daha yüksek sesle konuştuğunuzda kişilerin size farklı tepki gösterip göstermediğini yazın.

Konuşma Becerileri

Günlük konuşma veya kısa bir konuşma yaparken çoğu kez söyleyecek bir şeyler bulmak için çaba harcıyor musunuz? Konuşmalara katılmayı zor bulduğunuz için parti veya toplantılarda sessiz mi kalıyorsunuz? Bir konuşmaya dahil olduğunuzda, bazen sizin ve diğer kişinin söyleyecek şeyleri kalmadığı için tartışmanın çabuk bittiğini görebilirsiniz. Bu bölümde konuşmaları başlatma ve sona erdirme yollarının yanısıra konuşmalarınızın kalitesini arttırma yöntemlerini ele alacağız. Bu öneriler iş arkadaşınız veya sınıf arkadaşınız ile konuşma, bir buluşma konuşması veya sırada beklerken yabancı birisiyle konuşma dahil olmak üzere farklı konuşma türleri için de uyarlanabilir.

Bu bölümdeki önerilerin her zaman işe yaramayacağını unutmayın. Örneğin, asansörde birisiyle konuşmaya başladığınızı varsayalım; o kişi size olumlu yanıt verebilir veya somurtup sizi görmezden gelebilir. İletişim kurmaya çalıştığınız zaman, bir kişi size olumsuz tepki gösterirse, bunun sizin yanlış bir şeyler yapmış olmanız nedeniyle olmadığını unutmayın. Diğer kişi utangaç olabilir veya güvenliğinden kaygı duyabilir (yabancılarla asla konuşmaması tembihlenmiş olabilir). Ayrıca iletişiminizin yanlış anlaşılmış olması da mümkündür. Belirli bir alıştırmada işler yolunda gitmezse, nedenini anlamaya ve bir sonraki kez neyi farklı yapabileceğinizi bulmaya çalışın. Deneyimlerinizden ders çıkarmanız, ilerideki alıştırmalarınızı daha fazla tatmin edici olacak şekilde planlamanıza yardımcı olacaktır.

Son olarak konuşma yapma konusunda daha fazla şey öğrenmek istiyorsanız, size Alan Garner'ın, *'Rahatça Konuşma: Bireysel ve Sosyal Etkinliğinizi Arttırmak için Yeni Yollar Denemek'* [Conversationally Speaking: Testing New Ways to Increase Your Personal and Social Effectiveness, 1997] adlı kitabının üçüncü baskını okumanızı öne-

ririz. Konuşma becerilerini geliştirme ile ilgili diğer mükemmel bir kitap ise, *'Konuş Benimle: Havadan Sudan Konuşmaların İpuçlarını Tartışmak'tır* [Talk to Me: Conversation Tips for the Small-Talk Challenged (Honeychurch and Watrous, 2003].

Bir Konuşma Başlatma

Bazen bir konuşmayı başlatmak zor olmakla birlikte, çoğu kez alıştırma ile daha kolay duruma geleceğini göreceksiniz. Her yerde konuşmayı başlatma fırsatı bulabilirsiniz. Örneğin, insanlar genellikle markette sıra beklerken ve asansörlerde, otobüste, metroda, uçakta veya diğer kamuya açık yerlerde yabancılarla konuşur. İnsanlar partilerde, düğünlerde, cenazelerde ve işte başkalarıyla sohbet ederler. Bir partideyseniz zaten sohbet etmekte olan insan grubuna yönelmeniz çok uygun olacaktır. Grupla bir veya iki dakika takıldıktan sonra sohbete katılabilirsiniz. Üniversite öğrencisiyseniz, her seferinde aynı öğrencilerin bazılarıyla tekrar tekrar karşılaştığınız için, sınıfta her zaman aynı yere oturarak gündelik sohbet etme fırsatlarınızı arttırabilirsiniz. Sohbet etmek için, derse erken de –ders başlamadan– gelebilirsiniz.

Özellikle karşınızdaki kişiyi çok iyi tanımıyorsanız, konuşmanın konusu genellikle arkadaşça ve çok kişisel olmayacak şekilde başlamalıdır. Bir soru ile (*"Haftasonun nasıl geçti?"* gibi), iltifat (*"Yeni saç kesimini beğendim"*), gözlem (*"her zamanki arabanı kullanmadığını fark ettim"*) veya kendinizi tanıtarak (*"daha önce tanışmadığımıza inanmıyorum. Ben..."*) başlayabilirsiniz. Uygun olan diğer konular: hobiler, işiniz, yeni izlediğiniz bir film veya TV şovu, hava, yeni okuduğunuz bir kitap, tatiliniz, alışveriş veya yaptığınız gezinti ve spor olabilir. Bir süre konuştuktan sonra politika, ilişkiler, kişisel duygular, zor aile durumları ve cinsellik ile ilgili konular gibi daha tartışmalı konulardan konuşmak uygun olabilir. Yine de sohbeti ne kadar ileri

taşıyacağınıza karar vermeden önce karşınızdaki kişinin tepkilerini değerlendirmeli ve bu konulara yavaşça geçmelisiniz. Karşınızdaki kişiyi çok iyi tanımıyorsanız veya o kişi aynı türde kişisel bilgilerden bahsetmiyorsa, çok kişisel olmaktan kaçının. Partide veya ilk buluşmada, işinizden ya da ailenizin ne yaptığından söz etmek uygun olacaktır fakat ağır konulardan (geçmişte yaşanan taciz, yeni bir depresyon öyküsü ve benzeri) uzak durmak ise en iyisi olacaktır

Konuşmanızın Kalitesini Geliştirme

Konuşmanızı geliştirmeniz için burada birkaç ipucu verilmiştir:

- **Konuşmalar çift yönlü yoldur**. Sadece diğer kişiyi dinlemek yetmez. Veya karşınızdakine konuşma fırsatı vermeden, sadece kendinizden bahsetmek de uygun olmaz. Kuşkusuz ki istisnalar vardır. Sadece sizin konuşmanızdan veya kendilerinin konuşmasına izin vermenizden mutlu olan kişiler vardır. Yine de çoğumuz için kendi düşüncelerimizi, duygularımızı ve deneyimlerimizi ifade etme ve ayrıca diğer kişinin görüşlerini ve deneyimlerini dinleme fırsatımız olduğunda sohbet çok daha ilginç duruma gelecektir.
- **Etkin dinleme becerilerini kullanma**. Bu bölümün başında belirtilen etkin dinleme becerileri, konuşmalarınızın kalitesini arttırmanıza yardımcı olacaktır. Özellikle karşınızdakinin ne söylediğini anladığınızı, ona yansıttığınızdan emin olun.
- **Kendiniz hakkında biraz bilgi verin** (ama çok fazla değil). Daha önce belirtildiği gibi verdiğiniz bilgiler, ilk başta aşırı kişisel olmamalıdır. Bunun yerine hafta sonu etkinliklerinden, taraftarı olduğunuz spor takımınızdan, yeni izlediğiniz bir filmden veya aldığınız dersten söz ederek başlayabilirsiniz.
- **Karşınızdaki kişiyle ilgilenin**. Örneğin, açıklama veya daha fazla ayrıntı isteyerek diğer kişinin söylediklerini takip edin.

- **Hafifçe dokunmayı deneyin.** Bazı durumlarda karşınızdaki kişiye dokunmak uygun olabilir (örneğin, koluna hafifçe dokunmak). Yine de dokunmayı, aşırı derecede zorlu görünmeyecek şekilde doğal olarak yapabilecekseniz kullanın. Uygun dokunuş kullanımının kadınlar ve erkekler ve kültürler arasında değiştiğine dikkat ediniz. Profesyonel ortamlarda hoşgörülmeyebilir.
- **Ayrıntıya dikkat edin.** Hikaye anlatırken ne kadar ayrıntı vereceğinize karar vermeye çalışırken, başkalarından ipucu alın. Sohbetlerinde ne kadar ayrıntı verdiklerini anlayın ve konuşmanızı onlardan sonra modelleyin. Bir şeyler anlatırken etrafınızdakilerin sıkılmaya başladığını veya saatine baktığını fark ederseniz, bunu toparlama zamanının geldiğine ilişkin bir işaret olarak görün. Diğer yandan, konuşmanızın ayrıntılardan tamamen yoksun olmamasından da emin olun. Çok fazla ayrıntı veya çok az ayrıntı, bir sohbeti daha az ilginç duruma getirebilir.
- **İltifat edin ve iltifatları kabul edin.** Başkalarına iltifat ederken dürüst olun (beğenmediğiniz bir şeyi, beğendiğinizi söylemeyin) ve bunu abartmayın. Zaman zaman iltifat almak güzel olmakla birlikte, hak etmediğinizi düşündüğünüz iltifatları almak veya çok fazla iltifat almak rahatsız edici olabilir. Başka birisinden iltifat alıranız, sadece teşekkür edin. İltifatı önemsememezlik yapmayın veya size iltifat ettiği için kişinin kendisini kötü hissetmesine neden olmayın.
- **Sözel olmayan davranışlarınıza dikkat edin.** Örneğin, karşınızdaki sizi duyacak şekilde konuşun ve göz ilişkisi kurun.

Soru Sorma

Başka bir kişiye soru sorarak, söyledikleri ile ilgilendiğinize ilişkin mesaj verebilirsiniz. Konuştuğunuz kişiye deneyimlerini sorabilir (örneğin, "*Dün gece gittiğin restoran nasıldı?*") veya başka bir kişiye söylediğiniz şeye tepkisini sorabilirsiniz. Mümkünse, kapalı uçlu sorulardan çok açık uçlu soruları kullanmayı deneyin. Kapalı uçlu soru, sadece bir veya iki kelimelik yanıtı açığa çıkaran sorudur. Örneğin, "*Filmi beğendin mi?*" gibi kapalı uçlu bir soru, kolayca "Evet" veya "Hayır" gibi bir yanıtla sonuçlanacaktır ki bu noktada, başka bir sohbet konusu bulmaya çalışarak en başa döneceksiniz. Kapalı uçlu sorular genellikle "sen...?," sen...?", "kim", "ne zaman", "nerede" ve "hangisi" gibi sözcüklerle başlar.

Tersine, açık uçlu sorular daha ayrıntılı yanıtlar açığa çıkarabilir. Açık uçlu soruların, kapalı uçlu sorulara göre daha uzun ve daha ilginç sohbetler üretmesi daha olasıdır. Bu tip sorular genellikle "nasıl," "niçin," ve "ne şekilde" gibi sözcükler veya ifadeler ile başlar. Örneğin, "*Film hakkında ne düşünüyorsun?*" sorusu, "*Filmi beğendin mi?*" sorusuna verilecek yanıttan daha fazlasının ortaya çıkmasını sağlar.

İşte birkaç kapalı uçlu ve açık uçlu soru örneği:

Kapalı Uçlu Sorular	Açık Uçlu Sorular
• Haftasonun güzel geçti mi?	• Haftasonu ne yaptın?
• Senin favori adayın kim?	• Farklı adayların neyini beğeniyorsun?
• Ne iş yapıyorsun?	• Şu anki çalışma hayatına nasıl başladın?
• Psikoloji öğretmenini seviyor musun?	• Psikoloji öğretmenini niçin seviyorsun?

Bir sorunun çok fazla açık uçlu olabileceğine ama kapalı uçlu soruymuş gibi yanıtlanabileceğine de dikkat edin. Örneğin, "Nasılsın" veya "Günün nasıl geçti" gibi sorular genellikle "İyi" gibi tek kelimeyle yanıtlanır.

Konuşmaları Sonlandırma

Tüm konuşmalar en nihayetinde sona erer. Dahası, resmî olmayan sosyal durumlarda (partide, flört, telefonda) görüşmeler neredeyse her zaman sona erer çünkü kişilerden biri veya ikisi, konuşulan şeye olan ilgisini kaybeder ya da başka bir şey yapmayı ya da başka birisiyle konuşmayı tercih edebilir.

Özellikle reddedilme konusunda duyarlıysanız, sohbet sona yaklaştığında daha kaygılı duruma gelebilirsiniz. Veya karşınızdakinin konuşmaya devam etme konusunda isteksiz göründüğünü düşünürseniz üzülebilirsiniz. Bununla birlikte, başka kişilerin görüşmelerine dikkat etmeye başladıkça, tüm görüşmelerin söylenecek çok az şeyin olduğu bir noktaya ulaştığını fark edeceksiniz. Bazen bu noktaya birkaç saniye içinde ulaşılır. Bazen de özellikle ilgi çekici bir sohbetin sona ermesi, birkaç dakika hatta bir saat sürebilir. Söyleyecek şeylerin bitmesi başarısızlık değildir ve sıkıcı olduğunuz anlamına gelmez. Bu tüm sohbetlerin normal bir özelliğidir.

Tipik olarak inanlar normal seyrinde giden sohbetlerden kurtulmak için nazik yöntemler bulmaya çalışır. Partide içkinizi tazelemek veya tuvalete gitmek için izin isteyebilirsiniz. Veya partide nazikçe, başka bir kişiyi görmeniz gerektiğinden söz etmek uygun olabilir. İş ortamında kişiler sohbeti, işten söz ederek sonlandırır ("şey, işe dönmem gerek" gibi) veya sohbete daha sonra devam etmeye söz verebilir ("belki sonra birlikte öğle yemeği yiyebiliriz"). Genellikle sadece "seninle konuşmak güzeldi, gitmem gerek" gibi bir şeyler söylemek yeterli olacaktır. Sohbetten hoşlandıysanız, sohbet ettiğiniz kişinin bunu bilmesinden emin olun ("Seninle sohbet etmek gerçekten güzeldi. Umarım tekrar görüşme fırsatımız olur").

Alıştırma: Konuşmalar

Başka bir konuşmada, bu konuşma yöntemlerinden bazılarını kullanmayı deneyin. Konuşma fırsatınızın olduğu durumlarla nadiren karşılaşıyorsanız, bu durumları bulma fırsatlarını aramanız gerekir. Alıştırma sırasında, konuşmayı başlatmak, konuşmanın niteliğini geliştirmek ve konuşmayı sonlandırmak için yöntemleri kullanmaya özel bir dikkat harcayın. Aşağıdaki boşluklarda, bu konuşmanın her bir aşamasında ilgili yöntemleri kullandıktan sonraki deneyimlerinizi yazın.

Konuşmayı başlatma:

Konuşmanın niteliğini geliştirme:

Konuşmayı sonlandırma:

İş Görüşmeleri

Çoğu kişi iş görüşmeleri sırasında kendisini gergin hisseder. Aslında, hiçbir kaygı belirtisi göstermemek bazı görüşme durumlarında aleyhinize olabilir. Bir görüşme sırasında herhangi bir kaygı belirtisi göstermemek, görüşmeyi yapan kişi tarafından kendinize aşırı güvendiğiniz veya ilgilenmediğiniz şeklinde yorumlanabilir. Ancak özellikle sosyal durumlarda kaygılı iseniz görüşmeler, ortalama bir kişiye göre sizin için çok daha fazla kaygıyı tetikleyebilir. Altıncı Bölüm'de görüşmeler gibi durumlarda kaygınıza katkıda bulunan inançları değiştirme yöntemlerini ele aldık. Yedinci ve 8. Bölüm'de daha az kaygılı olmayı öğrenmenin bir yöntemi olarak görüşmelerin üzerine gitmeyi (hem gerçek görüşme alıştırmalarını hem de rol oynama simülasyonlarını kullanarak) denemenizi önermiştik. Bu bölümde görüşme becerilerini geliştirmeniz için ek önerilerde bulunacağız. Bu öneriler daha önceki bölümlerde ele alınan bilişsel ve üzerine gitme temelli teknikler ile birlikte kullanılmalıdır.

Temel olarak görüşmeye hazırlıklı olmak, görüşmeden önce ne yapacağınızı, görüşme sırasında nasıl davranacağınızı ve görüşme sona erdikten sonra ne yapacağınızı bilmeyi kapsar. Bu görüşme aşamalarının her biri için öneriler vereceğiz. Bu konuyla ilgili daha ayrıntılı bilgi için, '*Mesajlar: İletişim Becerileri Kitabı*' [Messages: The Communication Skills Book] adlı eseri okumanızı öneririz. Bu kitabın sonunda yer alan önerilen kitaplar bölümünde, iş görüşmeleri ile ilgili başka mükemmel kaynaklar da verilmiştir.

Görüşmeye Hazırlanma

Burada, bir görüşmeye hazırlanma ile ilgili bazı öneriler verilmiştir. Bu önerilerde, görüşmeye gitmeden önce yapmanız gereken her şeyden söz edilmektedir:

- ❑ Görüşmeden önce arkadaşlarınız ve aile bireyleriniz ile bir görüşme alıştırması yapın. Ayrıca ilginizi daha az çeken başka işler için de görüşme alıştırması yapın. 7. ve 8. Bölümde ele aldığımız gibi, görüşme alıştırması yaparak gerçek durumda deneyimlediğiniz kaygıyı azaltabilirsiniz.
- ❑ Duruma ilişkin bakış açısını koruyun. Unutmayın bu sadece bir görüşme. İyi gitmezse, başka fırsatlar da karşınıza çıkacaktır. Görüşmeyi öğrenme deneyimi veya görüşme becerilerinizi geliştirme fırsatı olarak düşünün.
- ❑ Görüşmenin amacını anlamak için zaman ayırın, sizinle kimin görüşme yapacağını, görüşmenin yapısını ve ne kadar süreceğini öğrenin. Mümkünse görüşmeyi yapacak kişinin adını öğrenin ve unutmayın. Mümkün değil ise görüşmeyi yapan kişi kendini size tanıttığı zaman, vedalaşırken adını kullanmaya dikkat edin.
- ❑ Kurum veya şirket ve sizinle görüşecek kişi hakkında mümkün olduğu kadar çok şey öğrenmeye çalışın. Kurumun web sitesi varsa dikkatlice inceleyin. Görüşmeyi yapacak kişi hakkında önceden bilgi sahibi de olabilirsiniz. Görüşme sırasında kurum hakkında bilgi sahibi olmak, pozisyonla gerçekten ilgilendiğinizi gösterecektir.
- ❑ Güçlü yönlerinizi bulmaya zaman ayırın ve sorulması halinde kuruma ne tür katkınız olacağına ilişkin fikir sahibi olun. Söz etmek istediğiniz şeyleri unutmamak için not alabilirsiniz.
- ❑ Zayıf yönleriniz veya sınırlarınız ile ilgili soru sorulması durumunda vereceğiniz yanıtı planlayın. Aklınıza gelen her kusuru listelemenize gerek yok. Bunun yerine çözülemeyecek bir sorun olarak görülemeyecek şekilde ifade ederek bir veya iki sınırlı durumunuzdan söz edin. Örneğin, ciddi olarak

görülmeyecek deneyim veya eğitiminiz ile ilgili önemsiz bir kusura odaklanmayı seçebilirsiniz. Veya geçmişte olan ama artık bir sorun olmayan bir kusurunuzdan söz ederek soruyu başka bir yöne çevirebilirsiniz (*"Önceki işime başladığımda bilgisayarla çalışma konusunda çok fazla deneyime sahip değildim. Fakat son birkaç yıl içinde bilgisayar konusunda çok fazla tecrübe kazandım ve artık bu bir sorun değil."*). Yine de potansiyel işverenler, bunların değişmesinin zor olduğunu düşünebileceği için iş alışkanlıklarınızın yansıması veya karakterinizle ilgili zayıflık olarak görülebilecek kısıtlılıkları vurgulamayın (örneğin, *"çok çabuk sinirlenirim"* veya *"hiç organize bir insan değilim"* gibi). Ayrıca zayıf yönünüz ile ilgili bir soruya, ne kadar çok çalıştığınız gibi bir yanıtla cevap vermekten kaçının (örneğin *"çok fazla çalışma eğilimim var, bu nedenle kendime mola vermeyi hatırlatmam gerekiyor"*). Bu, tüm işverenlerin içinden geçireceği çok klişe bir yanıt olacaktır (hiçbir işveren bunu zayıflık olarak görmez). Zor görüşme sorularını nasıl yanıtlayacağınıza ilişkin daha fazla görüş için Ron Fry'ın *'En Zor Mülakat Sorularına 101 Harika Yanıt'* [101 Great Answers to the Toughest Interview Questions, 2007] okuyun.

- ❑ Görüşme sırasında sorabileceğiniz en az on soru hazırlayın. Unutmamak için yazın. Örneğin, size verilecek sorumluluk türleri, çalışma saatleriniz, kiminle çalışacağınız ve tipik bir günün yapısı ile ilgili sorular sorabilirsiniz. Maaş, izin ve ek yardımlar ile ilgili sorular teklifi aldıktan sonra sorulmalıdır; özellikle görüşmeyi yapan kişinin bu konuları gündeme getirmesi halinde belirli pozisyonlar için bu soruları görüşme sırasında sormak uygun olabilir
- ❑ Görüşmeci bu malzemeye kolay erişemiyor veya özgeçmişinizi kuruluştaki başka biriyle paylaşmayı istiyorsanız,

özgeçmişinizin ve diğer destekleyici belgelerin fazladan kopyalarını getirin.

Görüşme Sırasında

İşte görüşme gününüz geldi. Çoğunun nasıl yapılacağına ilişkin bazı önerileri burada bulabilirsiniz:

- ❑ Hiçbir şekilde geç kalmayın. Görüşmeye biraz erken gitmek için kendinize yeteri kadar zaman ayırın. Görüşmenin yapılacağı yeri bilmiyorsanız, nasıl gideceğinizi öğrenmek için bir önceki gün oraya gidin.
- ❑ Görünümünüz önemlidir. Çekici giyindiğinizden ve saçınızın düzgün olduğundan emin olun. Bir iş görüşmesi için uygun bir giysinin, başka bir iş için çok uygunsuz olabileceğine dikkat edin. Ne giyeceğinizden emin değilseniz daha fazla tutucu ve profesyonel giyinme hatası yapmayın.
- ❑ Bu bölümün başında ele alınan yöntemlerden bazılarını kullanmayı unutmayın. Örneğin, görüşme yapan kişinin size ne sorduğunu veya ne söylediğini gerçekten dinleyin. Sözel olmayan iletişiminize dikkat edin ve göz ilişkisini korumaya çalışın.
- ❑ Kibar, nazik ve ince olun. Lütfen demeyi ve teşekkür etmeyi unutmayın. Kurumu, görüşme sürecini veya sizinle görüşme yapan kişiyi küçümsemeyin. Aslında önceki pozisyonunuzda mutlu olmasanız bile, önceki işler ve işverenler hakkında aşırı derecede olumsuz görünmekten kaçının.
- ❑ Esnek ve anlaşmaya istekli görünün. Örneğin, saatler mükemmel değilse görüşme yapan kişinin programa uymak için yapacağınız şeyleri bilmesini sağlayın. Teklifi aldıktan sonra, saatleri tekrar görüşebilirsiniz. Sizin için memnun edici

değilse, her zaman teklifi kabul etmeme hakkınız olduğunu unutmayın.

- ❑ Sorular sorun. İş görüşmesinin iki amacı vardır: 1) görüşmeyi yapan kişinin sizinle ilgili karar vermesini sağlamak ve 2) size o şirket için çalışıp çalışmak istemediğinize ilişkin karar verme fırsatı sunmak. Görüşme sırasında sorular sormaktan emin olun. Soru sormak sadece pozisyon hakkında daha fazla bilgi sahibi olmanızı sağlamayacak aynı zamanda görüşmeciye iş ile ilgili ciddi düşündüğünüzü de gösterecektir.
- ❑ Genel olarak görüşme sırasında kendiniz olun ve soruları dürüstçe yanıtlayın. Fakat çok fazla gereksiz kişisel bilgi vermeyin. Örneğin, görüşmeyi yapan kişi sinirli olup olmadığınızı sorarsa, biraz kaygılı olduğunuzu söylemek uygun olacaktır. Diğer yandan sık panik ataklar, depresyon veya evlilik ile ilgili sorunlar gibi yaşamış olabileceğiniz stres veya kişisel zorluklarla ilgili ayrıntı vermenize gerek yoktur.
- ❑ Görüşmenin sonunda, görüşmeyi yapan kişiye sonraki aşamaların ne olacağını sorun. Örneğin, şirket başka adaylarla da görüşecek ise kararını ne zaman vereceklerini sorun. Son adaylar için ikinci veya üçüncü görüşme olma olasılığı var mı?

Görüşmeden Sonra

İşiniz görüşme sona erdiğinde bitmiş sayılmaz. İşte, görüşme sona erdikten sonra yapılacak şeylerle ilgili birkaç öneri:

- ❑ Görüşmeden sonra, görüşmeyi yapan kişiye zamanını ayırdığı için teşekkür mektubu gönderin.
- ❑ Görüşmede neyin iyi gittiğini ve neyi farklı söylemeyi veya yapmayı tercih ederdiniz bunu düşünün. Bu bilgiler işe alınmazsanız, sonraki görüşmelerinizi planlamada size yardımcı olacaktır.

Girişken İletişim

Bu bölümde üç iletişim yöntemini ele alacağız: Pasif iletişim, saldırgan iletişim ve girişken iletişim. Pasif ve saldırgan iletişim türleri nadiren istenilen etkiye sahip olurken, girişken iletişim ile olumlu sonuçlar elde etmeniz daha olasıdır. Bu bölüm size bu üç iletişim türü arasındaki farkları anlamanıza yardımcı olacak ve size girişken şekilde iletişim kurmanızı sağlamak için yöntemlere bir giriş sağlayacaktır.

Pasif İletişim

Genel olarak utangaçlık ve sosyal kaygı, pasif şekilde iletişim kurma eğilimi ile ilişkilidir. Pasif iletişim genellikle kişinin gereksinimlerini sessiz şekilde ve belki de sık sık durarak ve çekinerek dolaylı olarak ifade etmesini kapsar. Pasif iletişimde diğer kişinin isteklerini, gereksinimlerini ve arzularını kendinizinkilerin önüne koyarsınız. Bu tür iletişim genellikle diğer kişiyi incitme veya onu rahatsız etme olasılığından kaçınma konusunda güçlü bir istekle ilişkilidir. Ancak mesajınız doğrudan iletilmediği için o kişi asla iletmek istediğiniz mesajı almayabilir. Bu nedenle pasif iletişim, iletişim kanallarını kapatır ve incinmenize ve alınmanıza neden olabilir. Aslında bu kırgınlık sizin için daha sonra saldırgan şekilde iletişim kurma riskine neden olabilir. Örneğin, "Bir gün buluşmalıyız" cümlesi, bir kişiyi sosyalleşmeye pasif şekilde davet eden belirsiz bir ifadedir.

Saldırgan İletişim

Saldırgan iletişim duygularınızı, gereksinimlerinizi veya isteklerinizi diğer kişinin duygu, gereksinim ve istekleri pahasına ifade etmeyi kapsar. Saldırgan iletişim, içerik ve ton açısından suçlayıcı, eleştirel ve suçlayıcı olabilir. Pasif iletişim gibi bu tarz yanıt verme de

iletişim kanallarını kapatır ve üzücü hisler, kin, kızgınlık ve diğer kişiden uzaklaşmayla sonuçlanabilir. Birisinin sosyalleşmesini istemesinin saldırgan yöntemine bir örnek şu olabilir: *"Beni önemseseydin ve bu kadar bencil olmasaydın, beni birlikte vakit geçirmeye daha çok davet ederdin."*

Girişken İletişim

Genellikle insanlar pasif ve saldırgan iletişim tarzlarının tek seçenekleri olduğunu düşünür. Aslında üçüncü bir seçenek de vardır. Saldırgan ve pasif iletişim tarzlarının tersine girişken iletişimde kişinin kendi duyguları, gereksinimleri ve istekleri ve karşısındaki kişinin de duyguları, gereksinimleri ve istekleri gözönünde bulundurulur. Girişken iletişim doğrudan, açık ve çabuk olma eğilimi dahil olarak çok fazla iyi iletişim özelliğini barındırır. Birisini görüşmeye davet etmek için girişken yöntem örneği şu soru olabilir: *"Bu haftasonu benimle sinemaya gitmek ister misin?"*

Ayrıca girişken iletişim, diğer kişinin bakış açısının da etkin şekilde dinlenilmesini kapsamalıdır (diğer kişinin görüş açısını dinlemeye ve anlamaya çalışma, kişinin duygularını onaylama, açıklama istemek ve benzeri). Girişken iletişim istediğiniz şeye ulaşacağınızı garanti etmemekle birlikte, saldırgan ve pasif iletişim tarzlarıyla karşılaştırıldığında girişken ifadeler iletişim kanallarını açık tutabilir ve karşılıklı olarak memnun edici bir karara ulaşma olasılığını en yüksek düzeye çıkarır.

Çatışma Durumlarıyla Girişkenlikle Başaçıkma

Amacınız birisini davranışını değiştirmeye ikna etmek ise, bunun uygun bir yolu mesajınızın pasif veya saldırgan olmamasını sağlamaktır. Bunun yerine mesajınızı eksiksiz, doğrudan ve empatik şekilde iletmeye çalışmalısınız.

Durum ile ilgili gözlemlerinizden söz ederek başlayın. Gözlemler, gerçeklere ilişkin yorumlarınızdan çok, sizin bakış açınızı yansıtır. Gözlemler gerçekliğe dayalı olmalı ve tartışılması genellikle çok zor olmalıdır. Örneğin, "Eve çok geç geldin" bir gözlem değildir çünkü kişinin "çok geç" gelmesi yoruma açıktır. Ancak, "Eve söylediğinden bir saat daha geç geldin" bir gözlemdir (doğru olduğunu varsayarak) ve bu nedenle karşınızdaki kişiden savunmacı bir yanıt almanız daha düşük olasılıktır.

Gözlemlerinizi tanımladıktan sonraki aşama durumla ilgili duygularınızdan bahsetmektir. Duygular kızgınlık, kaygı, endişe ve üzüntü gibi hislerdir. Duygular düşünceler değildir. Örneğin, "Geç gelmemen gerektiğini düşünüyorum" gerçek bir duygu ifadesi değildir. Tersine, "Eve söylediğinden geç geldiğin zamanlar üzülüyor ve endişeleniyorum" bir duygu ifadesidir. Gözlemlerinizi iletirken olduğu gibi duygu ifadesiyle tartışılması zordur. Gerçekten kendinizi nasıl hissettiğinizi bir tek siz bilirsiniz.

Son olarak bir şeyleri nasıl değiştireceğinizi de iletmek önemlidir. Bir önceki örneğe bakarsak, "Eve otuz dakikadan daha geç geleceksen, beni aramanı isterim" diyebilirsiniz.

Bu üç unsur açısından mesajınızı ilettikten sonra, o kişiye durumla ilgili kendi bakış açısını ifade etme şansını verdiğinizden emin olmanız gerekir. Bu bölümde daha önce ele alınan etkin dinleme becerilerinden yararlanın.

Bu temel girişkenlik becerilerinin yanısıra çatışmalı durumlarla başaçıkmanıza yardımcı olabilecek birkaç yöntem daha vardır:

- Duruma ilişkin söz etmek için uygun zamanı seçin. Sonsuza kadar ertelemeyin. Diğer yandan, çok sinirliyken konuşmayın. Ayrıca karşınızdaki kişi meşgulse veya konuşmak istemiyorsa, hemen konuşmak konusunda ısrarcı olmayın. Bazen karşılıklı

olarak uygun bir zamanda görüşmeyi planlamak en iyisi olacaktır.

- ❑ Kaygınıza, kızgınlığınıza veya incinmenize katkıda bulunan inançlara meydan okuyun. Altıncı Bölüm'de ele alındığı gibi, inançlarımız duygularımızı etkiler ve inançlarımız bazen abartılı veya gerçekdışı olabilir. Diğer bir deyişle, durum düşündüğünüz kadar kötü olmayabilir. Başka birisiyle durumu görüşürken, durumla ilgili gerçekçi düşünerek sakinliğinizi korumaya çalışın.
- ❑ Bir durumla yüzleşmeden önce buna değip değmeyeceğine karar verin. Soruna neden olan bir durum mu? Hiçbir şey söylemeseniz bile, kendiliğinden hallolacak bir şey mi? Örneğin, zor bir komşunuz önümüzdeki hafta taşınıyorsa belki de çimleri nasıl koruduğundan yakınmak önemli olmayabilir.
- ❑ Düşüncelerinizi üçüncü bir kişiye sunmayı deneyin. Konuyla ilgili başka bir kişinin görüşlerini dinlemek, durumları farklı şekilde görmenize yardımcı olabilir. Bu özellikle, durumla ilgili beklentilerinizin karmaşık olup olmadığını belirlemede yardımcı olabilir.
- ❑ Diğer kişinin bakış açısını anlamaya çalışın. Diğer kişi de sizin gibi sadece yapabileceği en iyi şekilde hayatta kalmaya çalışıyor. Tehdit veya incime çoğu kez saldırganlık ve kızgınlığı tetikler. Başka bir kişinin bakış açısına ve inançlarına ilişkin empatik bir anlayış geliştirseniz, orta yolu bulma ve özellikle karşınızdakinin, gerçekten kendisini anlamaya çalıştığınızı kavrayabilmesi halinde anlaşmazlığı çözme konusunda daha büyük şansa sahip olacaksınız.
- ❑ Diğer kişiye mektup yazmaya çalışın. Bazen duygu ve düşüncelerinizi yazılı olarak iletmek daha kolaydır. Ancak

mektupta bile, pasif veya saldırgan olmaktan ziyade girişken iletişim tarzı kullanmalısınız. Bu durumlarda, genellikle e-posta kullanmamak en iyisidir.

Yeni Kişilerle Tanışma, Arkadaş Edinme ve Flört Etme

Bu bölümde, yeni kişilerle tanışma ve yeni ilişkiler kurmak için önemli olan becerileri geliştirme yöntemlerini ele alacağız. Ele alınan konular, yeni kişilerle nerede tanışabileceğinize ve reddedilme olasılığı gibi, ilişkiler kurma ile ilgili belirli zorluklarla başaçıkma yöntemlerine dair önerileri kapsar.

Yeni Kişilerle Tanışabileceğiniz Yerler

Üç binden fazla Amerikalı ile yapılan bir araştırmada Laumann, Gagnon, Michael ve Michaels (1994) kişilerin tanışabileceği yerleri ve yöntemleri incelemiştir. Evli kişiler arasında bireylerin eşleri ile tanışma şekilleri aşağıda yüzde olarak verilmiştir:

Tanışma şekli	Yüzde *
Arkadaş aracılığıyla	35
Kendileri tanışmış	32
Aile bireyleri aracılığıyla	15
İş arkadaşı aracılığıyla	6
Sınıf arkadaşı aracılığıyla	6
Başka birisi aracılığıyla	2
Komşu aracılığıyla	1

*Az sayıdaki kişi birden fazla yanıt verdiği için sayıların toplamı % 100 yapmamaktadır.

Aynı araştırmada evlilerin, eşleriyle tanıştığı yerlerin yüzdeleri aşağıda belirtilmiştir:

Tanışma yeri	Yüzde
Okul	23
İş	15
Parti	10
İbadet yeri	8
Bar	8
Spor salonu veya sosyal kulüp	4
Kişisel reklam	1
Tatil	1
Başka bir yer	30

Sayıların bazıları diğer gruplarda farklı olmakla birlikte; istatistikler evli olmadan birlikte yaşayan kişiler için benzerdi (birlikte yaşayan çiftler, uzun süreli ilişkisi olan çiftler ve kısa süreli ilişkisi olan çiftler). Örneğin, evli kişilerle karşılaştırıldığında, kısa süreli ilişkisi olan bekârların eşleriyle bir barda (% 17) veya bir partide (% 25) tanışma olasılığı daha yüksekken, bir ibadet yerinde tanışma olasılığı daha düşüktü (% 1). Bu araştırmanın internet patlamadan önce yapıldığına dikkat ediniz, bu nedenle online tanışma ile ilgili bilgileri içermemektedir. Bu konuya kısa bir süre sonra tekrar döneceğiz.

Yeni arkadaşlıklar kurmanın veya potansiyel bir eş ile tanışmanın görece kolay olabileceği başka birçok yerler de vardır. Bazı örnekler aşağıdakileri kapsamaktadır: Hobi ile (örneğin, fotoğrafçılık kulübüne veya tiyatro grubuna katılma), spor yapma (bowling ligine, koşu kulübüne veya doğa yürüyüşü grubuna katılma gibi), form kazanmak (örneğin, spor salonunda ağırlık kaldırma, aerobik

sınıfına katılma, yüzme dersleri alma gibi), dans dersleri alma, bir organizasyon için gönüllü olma, bir kitap klübü veya okuma grubuna katılma, halka açık konferanslara katılma, yarı-zamanlı işe girme, yetişkinlere eğitim veren kursa kaydolma ya da seyahat etmek (olasılıkla bir grup ile).

Yeni birileriyle tanışmanın en iyi yolu sevdiğiniz şeyleri yapmaktır. Bu şekilde sizinle aynı şeyleri yapmaktan hoşlanan kişilerle tanışmanız olasıdır. Örneğin, alkol kullanmayı veya barlarda zaman geçirmeyi sevmiyorsanız, orada birileriyle tanışmayı denemeyi iki kez düşünmelisiniz. Barda, barlara gitmekten hoşlanan kişilerle tanışabilirsiniz. Aynı zamanda belirli bir etkinliğe katılarak tanışma olasılığınız olabilecek kişi tiplerini de unutmayın. Örneğin, kendi yaşınıza yakın birileriyle tanışmak isterseniz sizin yaş grubunuzdakilere çekici gelen etkinliklere katılmayı deneyin.

Etrafınızda başkalarının olması yetmez. Onlarla tanışmak için, bu durumda sosyal riskler almanız gerekli olacaktır. İlişkiye açık olanlar için, göz ilişkisini sürdürmeli, selam vermeli ve zaman zaman gülümsemelisiniz. Gündelik irtibat ile de isteyerek konuşursanız arkadaşlık ya da ilişki kurma olasılığınız artar. Birisini tanıdıkça o kişiyi kahve içmeye, sinemaya davet etme veya müzeye ya da parka gitmeyi teklif etme gibi daha büyük riskler almanız gerekecektir.

Çevrimiçi olarak tanışma

İnternette tanışma birileriyle tanışmak için çok popüler bir yöntemdir. Internet Dating Guide'da (www.theinternetdatingguide.com) Amerikalı bekârların yaklaşık yüzde 30'nun çöpçatanlık sitelerini kullandığı bildirilir. *'Online Dating Magazine*'e göre (www.onlinedatingmagazine.com) her ay 20 milyon Amerikalı çevrimiçi tanışma servisini ziyaret etmekte; yılda 120 bin evlilik çevrimiçi tanışma hizmetiyle gerçekleştirilmekte, Amerikalıların yaklaşık 1/3'ü çev-

rimiçi tanışma hizmetini kullanan birisini tanımaktadır. İnternet aynı zamanda bekârların tanışma şekilleriyle de ilgili büyük bir bilgi kaynağıdır. Arama motoruna (örneğin, Google) sadece "bekârlar" sözcüğünü ve şehrinizi yazmanız yeterli ve hızlı tanışma gruplarından, bekârların seyahat etme fırsatları, kişisel reklam listelerine ve sosyal organizasyonlara kadar çeşitli fikirlerle karşılaşacaksınız.

İnternet, çevrimiçi tanışmanın yanısıra yeni arkadaşlar bulmanın da popüler bir yöntemidir. 191 üniversite öğrencisiyle yapılan bir ankette (Knox ve ark. 2001) arkadaşlığın (tanışmanın tersine), bu grup arasında interneti kullanmada en önemli neden olduğu görülmüştür. Bu ankette, yanıt verenlerin yüzde 60'ı başarılı şekilde çevrimiçi arkadaşlık kurduğunu ve yarısı da kişisel olmaktansa çevrimiçi olarak daha rahat tanıştıklarını bildirmiştir. Ancak kişilerin yüzde 40'ının çevrimiçi ortamda yalan söylediğinin bildirildiğine dikkat edin! Yakın zamanda Facebook ve MySpace gibi çevrimiçi sosyal ağ siteleri de arkadaşlık edinmenin popüler yolu durumuna gelmiştir.

Çevrimiçi arkadaşlığı, yüz yüze ilişkinin yerine kullanmamanız önemlidir. Tersine çevrimiçi ilişkileri, bir kişiyle özel olarak tanışmaya yönelik bir adım olarak görmelisiniz. Kitabın sonunda yer alan önerilen kitaplar bölümünde, çevrimiçi tanışma ile ilgili ek kaynaklar yer almaktadır.

Flört Etme Becerileri

Nasıl göründüğüne bakılmaksızın, genç veya yaşlı, kadın ya da erkek olduğunuza bakılmaksızın dışarıda çok fazla potansiyel eş var. Ayrıca bir tek "ruh eşiniz"in olduğuna ilişkin düşünce bir efsanedir. Her birinin ilişkiye katabileceği çok farklı özelliklere sahip, potansiyel olarak mükemmel eşler olan çok fazla farklı kişi vardır. Klişe gibi gelmekle birlikte, birisinin hiç beklemediğiniz bir anda

geldiği ve bunun, genellikle hiç aramadığınızda olduğu doğrudur. Gevşeyin. Süreci hızlandırmak, umutla beklenen bir ilişki işe yaramadığında başarısızlık veya hayal kırıklığı hissetmenize neden olabilir. Kitabın sonunda yer alan önerilen kitaplar listesinde yer alan mükemmel tanışma rehberleri vardır.

Hazırlanma

Flörtte ilk adım, hazırlanmadır. Bu bağlamda hazırlanma neyi ifade eder? Yani ne aradığınızı bilmektir. Arayışınızın amacı ne? Ciddi bir ilişki mi, evlilik mi, çocuk mu istiyorsunuz? Yoksa cinsel eş mi arıyorsunuz? Yol arkadaşlığı mı? Can sıkıntınızı hafifletmenin bir yolu mu? İlişkinin amacı ne tür bir kişiyi aradığınızı ve sizin için ne tür bir kişinin çekici olacağını etkileyecektir. Örneğin, heyecan arıyorsanız, amacınız gizemli, kendi halinde ve muhteşem birisiyle tanışmak olabilir. Diğer yandan daha ciddi bir ilişki istiyorsanız, espri yeteneği, ortak değerler, kibarlık, dürüstlük, istikrar, sorumluluk ve saygı gibi yeni bir ilişkinin heyecanı sona erdikten sonra sizin için önemli olmaya devam edecek nitelikleri öne çıkarmayı seçmelisiniz.

"Zıt kutuplar birbirini çeker" demek yerine "tencere yuvarlanmış, kapağını bulmuş" klişesi gerçeğe herhalde daha yakındır. Genel olarak sosyal psikoloji araştırmalarında insanların en çok kendilerine değer, görünüm, ilgi ve diğer özellikler açısından benzeyenleri çekici bulduğu görülmüştür. Kendi ilgi alanlarınızın ve özelliklerinizin farkında olmanız, başka birisinde ne aradığınızı anlamanıza yardımcı olacaktır. Ayrıca tanışmak istediğiniz kişiye benzemeniz de, o kişiyi çekmenizde size yardımcı olacaktır. Doğru kişiyle tanışmak için o kişinin olabileceği yerlerde olmaya dikkat etmeniz gerekir. Örneğin, kitap okumayı seven birisiyle tanışmak istiyorsanız, kütüphanede, kitapçılarda vakit geçirmeli veya imza günlerine katılmalısınız.

Ağ Oluşturma

Yeni birileriyle tanışmanızda yararlı olabilecek bir etkinlik, ağ oluşturma olarak adlandırılır. Ağ oluşturma, bireyler veya gruplar arasında bilgi ya da hizmet alışverişi olarak tanımlanabilir. Daha önce de belirttiğimiz gibi, evlilerin üçte ikisinden fazlası eşleriyle üçüncü bir kişi aracılığıyla tanışmıştır (Laumann ve ark. 1994). Bu nedenle arkadaşlarınıza ve ailenize, birisiyle tanışmak istediğinizi söyleyin. Romantik bir şeyler gelişmezse, arkadaş halkanıza ekleyebilirsiniz. Yeni arkadaşlar ekleyerek (eski arkadaşlıklarınızdan vazgeçmeden) bir partner bulma olasılığını da arttırmış olursunuz.

İlk Buluşmalar

İlginizi çeken birisiyle tanıştığınızda, ilk buluşma çok resmî olmayabilir. Örneğin, işyerinde arada yürüyüş yapabilir, ders arasında bir yerlere gidebilir veya eve bırakmayı teklif edebilirsiniz. O kişiyle daha fazla ilişkide bulundukça, öğle yemeğine veya akşam yemeğine çıkma, konser veya film izleme ya da bir galeri ya da müzeye gitme gibi daha resmî teklifte bulunabilirsiniz. Öğrenciyseniz yine iletişimde bulunma şansınızı arttırmak için birlikte ders almayı önerebilirsiniz.

Buluşmanızda küçük ayrıntılara –özellikle fiziksel görünümünüze ve temizliğinize– dikkat edin. Duruma uygun şekilde giyinin. Beğendiğiniz kıyafetleri giyin ama o kişinin zevkinden emin değilseniz, tutucu veya klasik giyinmeyin. Diğer bir deyişle, ilk buluşmanızda en abartılı kıyafetinizi giymeyin.

Reddedilme

Reddedilmeye hazırlıklı olun. Çoğunlukla belirli bir flört durumu uzun süreli ilişkiyle sonuçlanmaz. Bir kişinin diğer kişiye göre ilişkiyi sürdürme konusunda daha istekli olması normaldir. Diğer bir kişi ilişkiyi sürdürmek istemezse reddedilmeyi bütünsellik için-

de ele aldığınıdan emin olun (öneriler için 6. Bölüm'e bakınız). Reddedilme, hatalı olduğunuz veya flörtün asla uzun süreli ilişkiyle sonuçlanmayacağı anlamına gelmez. Tersine, reddedilme sizin ve bir şeylerin iyi gitmediği belirli bir kişi arasındaki uyumdan çok daha fazlasını ifade eder. Reddedilmeyi yaşamak flörtün gerekli bir parçasıdır. Ne kadar fazla flört deneyimi yaşarsanız o kadar fazla reddedilme durumu da yaşarsınız. Yine de buluşma sıklığını arttırmanız flört becerilerinizi iyileştirme fırsatı sunacak ve gelecekte pozitif ilişki kurma olasılığını arttıracaktır.

Sunumlar ve Topluluk Önünde Konuşma Becerileri

Bu bölümde topluluk önünde konuşma ve sunum yapma ile ilgili temel bilgiler verilecektir. Özellikle sunumlara veya konuşmalara hazırlanmaya yönelik öneriler yer almakta ve sunumlarınızın kalitesini yükseltme yöntemlerinden bahsedilmektedir.

Bu konuyla ilgili daha ayrıntılı bilgi için bu kitabın sonunda yer alan topluluk önünde konuşmayla ilişkili önerilen kitaplara bakmanızı tavsiye ederiz. Bu kitapların çoğunda iş sunumları vurgulanmakla birlikte, önerilen becerilerin birçoğu düğün veya partide konuşma yapma gibi diğer sunum türleri için de geçerlidir. Sunumları nasıl organize edeceğiniz ve yapacağınıza ilişkin önerilerde bulunmanın yanısıra önerilen kitapların çoğunda sunum sırasında yaşadığınız kaygıyı yönetme ile ilgili fikirler de verilmiştir. Sunum becerileri ve kaygıyı yönetme ile ilgili mükemmel bilgi karışımını sunan bir kitap '*The Confident Speaker: Beat Your Nerves and Communicate at Your Best in Any Situation*'dır (Monarth ve Kase 2007).

Sunumlara Hazırlanma

Sunumlara hazırlanma yedi önemli adımdan oluşur:

1– sunumun amacını belirleme,

2– dinleyicinin niteliğini belirleme,

3– konuya karar verme,

4– sunumu organize etme,

5– konuşmanızı ilgi çekici hale getirme ve destekleyici malzemeyi toplama,

6– sunumun provasını yapma ve

7– kaygınızı yönetme.

ADIM 1: SUNUMUN AMACINI BELİRLEME

Konferansa veya konuşmaya hazırlanmadan önce, sunumun amacından emin olmalısınız. Temel olarak, sunumların aşağıdaki bir veya daha fazla işlevi olabilir:

- **İkna etmek**. Örneğin, belirli bir ürünü satmak veya bir işyerinde bir grup iş arkadaşını bir yöntemi değiştirmeye ikna etmek için bir sunum tasarlanabilir.
- **Açıklamak**. Örnekler arasında, meslekdaşlara belirli bir konu hakkında derinlemesine bilgi vermek için seminer veya üniversite öğrencilerine karmaşık bir konuyu öğretmek için tasarlanmış bir ders, yeni çalışanlara şirket yöntemlerini açıklamak için yarım günlük yönlendirme toplantısı vardır.
- **Öğretmek**. Bunlar yeni bir becerinin nasıl geliştirileceği (örneğin, dans etmeyi öğrenmek) veya bir işin nasıl yapılacağı ile ilgili (yeni bir bilgisayar programını kullanmak gibi) sunumlar olabilir.
- **Özetlemek**. Bazı sunumlar bir konu ile ilgili dinleyicilere kısa bilgi vermek için tasarlanmıştır. Örneğin, bu bir ürünün

fiyatındaki değişiklikleri müşterilere açıklamak veya sendika görüşmelerinin durumu hakkında üst yönetime güncel bilgi vermek için tasarlanan dört dakikalık sunumu kapsayabilir.

- **Eğlendirmek.** Eğlendirmek için tasarlanan sunum örnekleri arasında dramatik sunumlar (örneğin, stand-up komedi) ve bazen de düğün, yıldönümleri veya partilerdeki konuşmalar vardır.

ADIM 2: DİNLEYİCİNİN NİTELİĞİNİ BELİRLEME

Bir sunumu ayrıntılı olarak planlamadan önce dinleyicinizin niteliği hakkında bir şeyler bilmeniz yararlı olacaktır. Bazı durumlarda sunumun başında dinleyiciye, arka planları hakkında bilgi sormanız ve tarzınızı veya içeriğinizi gereksinimlerine uygun olacak şekilde uyarlamanız gerekebilir. Değerlendirebileceğiniz birkaç soru aşağıda belirtilmiştir:

- Dinleyici sayısı nedir?
- Olası dinleyici bileşimi nedir (yaş, cinsiyet, mesleki geçmiş gibi etkenler)?
- Dinleyici ne bekliyor?
- Dinleyici ne kadar bilgi sahibi? Ne öğrenmeleri gerekiyor?
- Dinleyici niçin sunuma katılıyor, zorundalar mı yoksa istedikleri için mi?

ADIM 3: KONUYA KARAR VERME

Sunumunuzu yapmadan önce iletmek istediğiniz ana mesajla ilgili fikir sahibi olmalısınız. Çoğu durumda, sunumun ana konusu basit ve anlaşılır olmalıdır. Sunumun içeriğinin doğru bağlamda anlaşılmasını sağlamak için, dinleyiciler vurgulamak istediğiniz ana noktaların farkında olmalıdır. Pek çok durumda grubun ilgisi-

ni konuşmanın başında çekmek yararlı olacaktır (belki de bir şaka, fıkra veya örneklemeler ile). Sunumuzun amacı, dinleyiciyi bir konuyla ilgili ikna etmek ise güvenlerini (örneğin, dinleyicilerin uzmanlığınızı ve yeterliliklerinizin farkına varmasını sağlayarak) kazanmış olduğunuzdan emin olmalısınız. Ayrıca ikna edici sunumda, verdiğiniz önerilerin nasıl uygulanacağına ilişkin özgün bilgiler de (örneğin, sattığınız ürünün nereden alınacağı gibi) yer almalıdır.

ADIM 4: SUNUMU ORGANİZE ETME

Sunum hazırlayan kişilere yapılan en yaygın önerilerden biri de, konuşmanın üç aşamasına çok dikkat etmeleridir: Giriş, konuşmanın ana konusu ve sonuç. Giriş, dinleyicilerin ne bekleyeceğini anlaması için sunum hakkında genel açıklamayı kapsamalıdır. Gelişme bölümü'nde ise tüm önemli ayrıntıları ile konuşmanın ana içeriğini anlatmanız gerekir. Sonuç bölümünde, kısa bir özetin yanısıra içerik hakkında birkaç yorum ve çıkarımlar vermelisiniz (örneğin, sunumun niçin önemli olduğu).

Mümkünse sunumunuz, bir hikâye anlatacak şekilde organize edilmelidir. Örneğin, bir işi yapmanın yeni yöntemini tarif etmeden önce, dinleyiciye yeni bilgileri anlayabilecekleri bir bağlamı sağlayabilmek için geçmişte belirli bir işi nasıl yaptığınıza ilişkin bilgi verebilirsiniz. Veya sunum, bir dizi sorun ve her birinin ardından bir veya daha fazla çözümün tanımlandığı şekilde düzenlenebilir.

ADIM 5: SUNUMU İLGİNÇ DURUMA GETİRMEK

Dinleyiciye ana fikirleri ilettiğinizden emin olmanın yanısıra bunların ilgi çekici şekilde iletilmesi de önemlidir. Bunu yapmanızda yardımcı olması için, mizah, benzetmeler, kişisel hikâyeler, örnekler, örneklemeler ve ilgili istatistikler gibi yöntemleri gözönünde bulundurun. Dinleyicileri incitebilecek espriler yapmamaya dik-

kat edin. Dinleyici kitleniz arasında kimin olduğunu, geçmişlerini, inançlarını veya onların şakayı yanlış anlamasına neden olacak deneyimlerini asla bilemezsiniz. Başka bir yöntem de, bir şekilde dinleyicileri sürece dahil etmektir. Örneğin, sunumunuz sırasında sorular sorabilir veya onları, size soru sormaya teşvik edebilirsiniz. Veya bir şeyler yaptırabilirsiniz (öğretmeye çalıştığınız beceriyi gösterin, anket veya test yapın ve benzeri). Destekleyici malzeme de sunumunuzu canlandırmak için yararlı başka bir yol olabilir.

Destekleyici malzeme. Destekleyici malzeme genellikle görseller şeklindedir (örneğin, PowerPoint slaytları ve diğer yansıtılan görüntüler, videolar, tahta, yazı tahtaları, CD'ler ve benzerleri). Bu görseller metin, resim, çizim, çizgi film, grafik ve haritaları içerebilir. Destekleyici malzemelerle ilgili aklınızda bulundurmanız gereken birkaç öneri:

- Çizgi film kullanacaksanız, eğlenceli olduğundan emin olun. Kullanmayı planladığınız çizgi film hakkında arkadaşlarınıza, aile bireylerinize veya iş arkadaşlarınıza görüşlerini sorun.
- Bazı durumlarda sahne desteklerinizin olması yardımcı olabilir. Örneğin, sunumunuzda belirli kitaplardan söz ediyorsanız, göz atabilmeleri adına dinleyiciler için kopyalarını bulundurun. Bir ürünü tarif ediyorsanız, ürünü getirin ve sunumda gösterin.
- Mümkünse dinleyicilerin not almak yerine sizi dinleyebilmesi için, slaytlar ve genel bilgilerin kopyalarını içeren broşürler verin. Dinleyiciler genellikle broşür verilmesinden memnun olur.
- Slaytlar ve genel bilgilerin çekici olduğundan ve yazı tipinin salonun arkasından görülebilecek kadar büyük olduğundan emin olun.
- Slaytlar ve genel bilgilerinizde çok fazla bilgiye yer vermeyin.

ADIM 6: SUNUMU PROVA ETME

Mümkünse, önceden sunumunuzun provasını yapın. Birkaç prova yöntemi vardır. İdeal olarak arkadaş, aile, iş arkadaşlarınızın önünde gerçek konuşmanın yapılacağı yere benzer bir yerde prova yapabilirsiniz. Prova yaptığınız dinleyicilerinizden geri-bildirim isteyin ve buna göre sunumunuzda değişiklikler yapın. Canlı dinleyici huzurunda prova yapamıyorsanız kamera veya kamera kaydedicisinde prova yapmaya çalışın ve daha sonra kaydı izleyin. Mümkün değilse, aynanın önünde yüksek sesle alıştırma yapın. Sunum yapmada daha deneyimli duruma geldiğinizde önceden alıştırma yapmanız da önemini kaybedecektir.

ADIM 7: KAYGINIZI YÖNETME

Sunuma hazırlanmak aynı zamanda kaygınızı yönetme yöntemlerini de kapsar. Sunumdan önce kaygı veren düşüncelerinize meydan okumak için bilişsel yöntemleri (Bölüm 6) kullandığınızdan emin olun. Ayrıca mümkün olduğu zaman korkularınızla yüzleşmek için üzerine gitme temelli (Bölüm 7–9) yöntemleri kullanın. Gerçekten bu durumda olduğunuz zaman, nefes alıp vermenizin yavaş ve düzenli olduğundan emin olun. Aşırı nefes alıp verme veya nefesinizi tutmanız, kaygı belirtilerinizi arttıracaktır. Korkunuzla mücadele etmeyin. Sadece belirtilerin meydana çıkmasına izin verin. Korkunuzla mücadele etmek, kaygı belirtilerinizin şiddetlenmesine neden olabilir. Sunum sırasında gergin olmak normaldir. Aslında dinleyiciler de genellikle bunu bekler. Sunumun niteliğine bağlı olarak, dinleyiciye biraz gergin olduğunuzu söylemeniz yararlı bile olabilir. Bu sizin sakinleşmenize ve büyük olasılıkla dinleyiciyi kendi tarafınıza çekmenizde yardımcı olabilir.

Sunum Yapma

İşte sunum yaparken gözönüne alabileceğiniz öneriler listesi.

- ❑ Konuşmanızı yapma şeklinize dikkat edin. Konuşmadan önce, emin olmadığınız söylenişleri kontrol edin. Sesinizin cümlelerinizin sonunda düşmemesini sağlayın. Uygun bir ses gücüyle konuştuğunuzdan emin olun (konuşmanızı odanın arkasına yaptığınızı düşünün). Kesin konuşun ve sözcüklerinizi açık şekilde söyleyin, "ah" ve "ım" demekten kaçının. Son olarak, çok hızlı konuşmaktan kaçının. Çok hızlı konuşmak, özellikle kendilerini kaygılı hissettiklerinde, insanların sunum sırasında yaptıkları en yaygın hatalardan biridir.
- ❑ Konuşurken dinleyiciler ile göz ilişkisi kurun.
- ❑ Konuşurken dolaşmaya çalışın. Podyumda dikiliyor gibi durmaktansa salonun önüne doğru yürüyün. Elinizi cebinize sokmayın. Bunun yerine, temel noktaları vurgulamak için ellerinizi kullanın. Ancak ellerinizi, yüzünüzden ve saçınızdan uzak tutun.
- ❑ Sunumlar, kelimesi kelimesine yapıldığında daha az ilgi çekici duruma gelir. Sunumunuzu kelimesi kelimesine okursanız, yerinizi kaybederseniz panik yapma riski de sözkonusu olur. Bunun yerine başlıklar, madde işaretleri ile ayrıntılı bir taslaktan yararlanmanızı öneririz. Yerinizi kaybetseniz bile, taslak sayesinde gereksiniminiz olan tüm bilgilere hemen ulaşabilirsiniz. Bu sizi, aynı zamanda sunum sırasında biraz spontan olmaya da zorlayacaktır. Konuşmanızı okumama düşüncesi çok korkutucu ise başka bir seçenek de, taslak versiyonu ve tamamen yazılı versiyonu kullanmak olabilir. Taslak tek başına işe yaramazsa, gerekirse sunumunuzu okuyabilirsiniz.

- Dinleyicilerinizi küçümseyerek konuşmayın. Sizin düşündüğünüzden daha fazla şey biliyor olabilirler. Malzeme yeni bile olsa, kuşkusuz ki dinleyicileriniz çocuklar olmadıkça, çocukla konuşur gibi konuşulmasından hoşlanmayacaklardır. Ses tonunuzun ve söylediklerinizin küçümseyen tarzda olmamasından emin olun.
- Sunumun ana noktalarını sık sık tekrar edin. Dinleyiciler söylediğiniz her şeyi dinlemeyecektir ve önemli bir noktayı kaçırırlarsa, bu önemli noktalar tekrar edilmedikçe sunumun geri kalanını kaçırabilirler.
- Basit tutun. Zamanınızı aşacak şekilde konuşmaya çalışmayın.
- Soruları yanıtlamaya hazırlıklı olduğunuzdan emin olun. Belirli türde soruları yanıtlamak için gerekli olabilecek ek bilgiler de (kaynak kitap, notlar ve benzeri) getirebilirsiniz. Soru ne kadar saçma olursa olsun, kibarca yanıtlamaya çalışın ve soruyu soran kişiye saygı gösterin (örneğin "ilginç bir soru" gibi). Son olarak yanıtlamadan önce, dinleyicilerin tüm sorularını tekrar edin. Salonun arkasındaki kişiler, sorulan soruların bazılarını ilk başta duyamayabilir.
- Konuşma sırasında kendiniz olun. Dinleyiciler genellikle kendilerini etkilemeye çalışan veya kendini eğlenceli olmaya çok fazla zorlayan bir kişi yerine samimi ve doğal olan bir konuşmacıyı tercih eder.

Sunumdan Sonra

Sunumunuzdan sonra, değerlendirmenizi bu bölümde verilen önerilere uyup uymadığınıza dayanarak, performansınızın niteliğini değerlendirmeniz yararlı olacaktır. Kendinizi değerlendirmenizi, sunum sırasında kaygılı olup olmadığınıza veya kaygı belirtileri gösterip göstermediğinize göre yapmayın. Sunum yapan kişinin

kaygısı veya kaygılı olmaması, sunumu etkili duruma getiren çok küçük bir unsurdur.

Sosyal kaygı, kişinin kendi performansı ile ilgili aşırı derecede sert eleştiride bulunma eğilimi ile ilişkilidir. Bu nedenle, dinleyicilerinizden de nesnel geri-bildirim almanızı öneririz. Kişilere konuşma hakkında ne düşündüğünü sorarak bunu yapabilirsiniz. Veya uygunsa sunumun formatı, içeriği (örneğin, ilgi düzeyi, ilgili olma, zorluk, ve benzeri) konuşmacı (örneğin, sunum becerileri, organizasyon, uzmanlık, açıklık), görsel işitsel kaynakların kullanımı ve yer (örneğin, aydınlatma, sıcaklık, oturma konforu gibi) gibi sunumun belirli yönlerine ilişkin izlenimlerini değerlendirmelerini istediğiniz anonim değerlendirme formu ile bunu daha resmî olarak da yapabilirsiniz. Ayrıca dinleyicilerin izlenimlerini (sunumun güçlü yönleri, iyileştirilebilecek alanlar) yazmaları için formda mutlaka boş yer bırakın.

11 Gelişmelerinizi Sürdürme ve Gelecek İçin Plan Yapmak

Bu son bölümün amacı, şu ana kadarki kazanımlarınızı aylar ve yıllar geçtikçe korumanızı sağlamak için yararlanabileceğiniz yöntemleri ele almaktır. Belki de sunabileceğimiz en önemli öneri, ilk on bölümde açıklanan yöntemleri kullanmaya devam etmeniz gerektiğidir. Şu anda bulunduğunuz yere gelmenizde size yardımcı olan yaklaşımları kullanmaya devam ederek kazandıklarınızı koruyacaksınız ve kaygınız da zamanla azalmaya devam edecektir.

Tedavinin Sonu

Bazı açılardan tedavi asla sonlandırılmaz. Çoğu kişi bu kitapta tanımlanan yöntemleri kullanarak düzelmeler yaşamakla birlikte, kişilerin zaman zaman bazı sosyal durumlarda kaygıdan yakınmayı sürdürmeleri sıktır. Sırt ağrısı, depresyon ve kan basıncında yükseklik gibi kaygı da çoğu kez ortaya çıkan ve kaybolan kronik bir sorundur ama aynı zamanda kontrol edilebilir. Kaygınızın kötüleşmemesini sağlamak için bu kitapta yer alan yöntemleri kullanmaya devam etmeniz size yardımcı olacaktır. Aslında bilişsel-davranışçı terapinin önemli bir amacı da, kişilere kendi terapistleri olmayı öğretmektir. Bu kitap etkili oldu ise, kaygınızın eskisinden çok daha iyi olması ve yol katettikçe kullanmaya devam edebileceğiniz bazı yöntemleri öğrenmiş olmanız fırsattır.

Tedavi istediğinizden daha az etkili olduysa, nedenini anlama vakti. Gözönünde bulundurabileceğiniz birkaç olası neden:

- **Yetersiz doz.** Tipik olarak dozu, ilaç tedavisi bağlamında düşünürüz ve kuşkusuz yetersiz ilaç dozu (çok az ilaç kullanma veya çok kısa süre ilaç kullanma) iyileşmenin gerçekleşmemesine neden olabilir. Ancak "doz" terimi, bilişsel-davranışçı yöntemlere de uygulanabilir. İyileşmenin, kişinin tamamladığı ödev miktarı ile doğrudan bağlantılı olduğuna ilişkin kanıtlar vardır. Üzerine gitme alıştırmalarını çok kısa süre veya çok seyrek yaparsanız veya kaygıyı tetikleyen düşüncelerinize meydan okuma alıştırması yapmazsanız, kaygınız umduğunuz kadar çok düzelmeyebilir.
- **Stres.** Bu kitaptaki yöntemleri çalışırken çok fazla stres altındaysanız, bunlardan sadece sınırlı şekilde yararlanmış olabilirsiniz. Örneğin, çok uzun saatler çalışıyor, ailesel streslerle uğraşıyor veya ciddi sağlık sorunlarınızla başa çıkmaya çalışıyorsanız, bu tedaviye istediğiniz kadar çok zaman ayırmamış olabilirsiniz. Önerimiz, yaşamınızdaki stres azaldığında bir kez daha denemek olacaktır. Stres aynı zamanda, kısa süre içinde bir soruna dönüşebilecek korkunun geri gelmesine neden olabilir.
- **Diğer psikolojik sorunlar.** Bazı olgularda, utangaçlık ve sosyal kaygı başka bir sorunun parçası olabilir. Örneğin, yeme bozukluğu olan bir kişi, başkalarının önünde şişman görünme korkusu nedeniyle yüksek düzeyde sosyal kaygı duyabilir. Bu kitaptaki yöntemler böyle bir durumda yardımcı olmakla birlikte, doğrudan yeme sorununun ele alınması da önemli olacaktır.

- **Diğer yaşam sorunları.** Bazı kişiler için sosyal kaygı ile geçirilen yıllar; uzun süreli işsizlik, aşırı yalnızlık, ağır depresyon veya madde kullanımı sorunları dahil olmak üzere çeşitli uzun süreli sorunlara neden olabilir. Bu daha önemli sorunları ele almadan, bu kitapta tanımlanmış olan yöntemler, genel yaşam kalitenizi iyileştirme üzerinde çok fazla etkiye sahip olmayabilir. Bu daha önemli sorunlar için yardım ve destek almak iyi olacaktır. Dördüncü Bölüm, bir terapist bulmaya ilişkin bazı önerileri kapsamaktadır. Profesyonel yardım, kaygınız yanı sıra bu sorunları çözmek için de size yön gösterebilir.

Korku Niçin Tekrar Ortaya Çıkar ve Bununla İlgili Ne Yapabilirsiniz?

Sosyal kaygı için tedavi alan çoğu kişi, özellikle bilişsel-davranışçı tedaviden sonra kaygılarında uzun süreli iyileşme durumu yaşar. Bununla birlikte, korkunun bazı bireylerde niçin tekrar ortaya çıkabildiğine ilişkin farklı nedenler sözkonusudur. Korkunuz tekrar açığa çıkarsa yapabileceğiniz en iyi şey, ilk kez korkunuzun üstesinden gelmenizde en çok yardımcı olan yöntemleri kullanmaya devam etmek olacaktır. İyileşme süresinden sonra tekrar ortaya çıkan sosyal kaygının, ikinci kez üstesinden gelmek çok daha kolay olabilir.

Tedavi Yöntemlerini Çok Erken veya Çok Hızlı Sonlandırmak

Bilişsel terapi veya üzerine gitme alıştırmalarını bırakmak, özellikle bu teknikleri kullanmayı kaygınızın tamamen üstesinden gelmeden önce sonlandırırsanız, korkunuzun yeniden açığa çıkma olasılığını arttırabilir. Kaygılı hissetmeye devam ettiğiniz sürece, zaman zaman kaygıyı tetikleyen düşüncelerinize meydan okumaya devam etmenizi öneririz. Korkunuz önemli derecede azaldığı za-

man, bilişsel günlükleri kullanmayı bırakabilirsiniz. Yine de kendinize sessizce uygun soruları sorarak (örneğin, "bu durumu kaygı duymadan yorumlamanın başka bir yolu var mı?") bilişsel teknikleri resmî olmayan şekilde kullanmaya devam etmelisiniz.

Ayrıca korkunuz azalsa bile daha önceden korku duyduğunuz durumların üzerine gitme fırsatlarından da yararlanmalısınız. Bazen yaşam koşulları (evde veya işte çok yoğun olmak, gripten iyileşmek gibi) üzerine gitme alıştırmasını düzenli olarak yapmayı zorlaştırabilir. Her ne zaman mümkünse, zaman zaman korku duyduğunuz durumlarla yüzleşmeye devam edin. Ara sıra üzerine gitme alıştırması da korkunuzun tekrar açığa çıkmasını önlemeye yardımcı olacaktır.

İlaç kullanmayı çok erken bırakmak da kaygınızın tekrar ortaya çıkma riskini arttırabilir. Beşinci Bölüm'de ele aldığımız üzere antidepresan tedavisini bıraktıktan sonra ortaya çıkan nüksün, tedaviye en az bir yıl devam edilmesi halinde daha az olası olduğu düşünülür. Bu nedenle daha iyi hissetmeye başlayana kadar ilaç tedavisini bırakmamak en iyisi olacaktır.

İlaçların aniden bırakılması da, korkunuzun tekrar açığa çıkma riskini arttırabilir. Bazı antidepresanların ve neredeyse tüm kaygı giderici ilaçların alımının sonlandırılması, çoğu kez kaygı belirtilerine benzeyen kesilme belirtilerine yol açabilir. Bu kesilme belirtileri, bazı kişilerin kaçınma ve korku veren düşünceler gibi eski alışkanlıklarına devam etmesine neden olabilir. İlaçları bıraktıktan sonra oluşabilecek kesilme belirtilerini önlemenin en iyi yolu, dozu zamanla çok yavaş bir şekilde azaltmaktır. Kesinlikle ilaçlarınızı doktorunuza danışmadan azaltmamanızı veya bırakmamanızı öneririz.

Yaşam Stresörleri

Bazen yaşamınızdaki stresin artması da, kaygı ve korkunun tekrar açığa çıkmasına neden olabilir. Örneğin, stresli bir yaşam olayı yaşarsanız (çalışma saatlerinin artması, ilişki sorunları, maddi zorluklar, sağlık sorunları, aile içi gerginlik, yakın bir arkadaşı yitirme ve benzeri) sosyal durumlarda kaygınızın daha da kötüleştiğini fark edebilirsiniz. Kaygının kötüye gitmesi, bazen stres devam ederken meydana gelebilir bazen de stres sona erdikten hemen sonra ortaya çıkabilir.

Stres ve artan sosyal kaygı arasındaki ilişki şaşırtıcı değildir. Çoğu kişi strese karakteristik şekillerde tepki gösterir. Bazıları daha fazla soğuk algınlığı, baş ağrısı, tansiyon yüksekliği ve diğer fiziksel rahatsızlıklar yaşayarak, fiziksel olarak tepki gösterme eğilimindedir. Bazıları da daha fazla sigara içme, alkol veya kafein tüketimini arttırma, sağlıksız beslenme ya da daha az spor yapma gibi kötü alışkanlıklar edinebilir. Diğerleri de daha fazla kaygılı, depresif veya sinirli olma şeklinde duygusal olarak tepki verebilir. Doğal davranış kalıbınız sosyal durumlarda kaygı yaşamak ise stres, eski tepkilerinizin bazılarının yeniden belirmesine neden olabilir.

Stres, kişinin uyarılma düzeyini arttırabilir böylece solunum ağırlaşır, kalp atış hızı artar ve diğer uyarılma belirtileri daha şiddetli duruma gelir. Stres altındayken kaygı düzeyiniz, daha fazla fark edilir olma duygunuz açısından, olağana göre çok fazla değişim göstermez. Normalde sorun olmayan durumlar, yaşamınızda başka stresler yaşadığınızda, daha fazla bunaltıcı görünebilir.

Çoğu zaman stresi takiben sosyal kaygıda artış geçicidir; stres düzeyi azaldıkça kaygı da tekrar azalır. Artan kaygınıza kaygılı düşünme ve kaçınma davranışları gibi eski alışkanlıklarınıza dönerek tepki verirseniz, artan sosyal kaygınızın stres geçtikten sonra

bile devam ettiğini fark edebilirsiniz. Kaygınız, stresli bir yaşam olayından sonra tekrar açığa çıkarsa yapacağınız en iyi şey, bu kitabın ilgili bölümlerini tekrar okumak ve ilk seferinde yararlı olduğunu düşündüğünüz yöntemleri kullanmaya devam etmektir.

Yeni ve Beklenmedik Zor Bir Durumla Karşılaşma

Belirli bir korkunun üstesinden geldiğinizi düşünmenizle birlikte, bu ana kadar yeterince zorlayıcı bir durumla karşılaşma fırsatınız olmadığı için biraz korku duymanız olasıdır. Danışanlarımızdan biri, babasının doğumgünü partisinde beklenmedik şekilde kadeh kaldırılması istendiğinde, şaşırtıcı şekilde yoğun korku yaşamıştır. İşte, topluluk önünde konuşma korkusunun üstesinden gelmek için çok çaba göstermiştir. Birkaç aylık alıştırmadan sonra toplantılarda rahatça konuşabildiğini fark etmiş hatta neredeyse hiç korku hissetmeden 200 veya daha fazla kişiden oluşan gruplara uzun sunumlar bile yapmıştır. Bir gün babasının doğumgünü partisinde hazırlıksız olarak tüm hayatı boyunca tanıdığı otuz arkadaş ve akrabalarının önünde kadeh kaldırması istenmiştir. Bu da onu çok gergin kılmıştır. Resmî iş durumlarında konuşma korkusunun üstesinden başarılı şekilde gelmekle birlikte, aile partisi gibi resmî olmayan ve kişisel bir durumda asla konuşma yapma fırsatı olmamıştı. Ona göre arkadaşlarının ve akrabalarının önünde kadeh kaldırmak, gerçekten daha önce hiç deneme fırsatına sahip olmadığı yeni bir durumdu.

Korkulan Durumda Travma Yaşama

Bazen sosyal bir durumda travma yaşamak, korkunun tekrar açığa çıkmasına neden olabilir. Örneğin, sunum sırasında dinleyicileriniz özellikle soğuk ve mesafeli ise, önemsediğiniz birisi tarafından reddedildiyseniz veya patronunuz bir toplantıda performansınızı aşırı

derecede eleştirdiyse, bir daha böyle bir durumla karşılaştığınızda çok daha fazla kaygılı olduğunuzu fark edebilirsiniz. Geçmişte belirli bir kaygıya sahip olduğunuz gerçeği, bu eski korkuya ayna tutan bir durumda, olumsuz bir olay yaşama olasılığını arttırır.

Daha önce korktuğunuz bir durumda olumsuz bir olay yaşarsanız, yapılacak en iyi şey, mümkün olur olmaz bu duruma dönmek olacaktır. Durumdan kaçınmaya başlarsanız, kaygınızın da tekrar ortaya çıkma olasılığı artacaktır. Üzerine gitmenin yanısıra yaşadığınız olumsuz olayla ilgili alternatif, kaygı verici olmayan yorumları düşünerek kaygı verici inançlarınıza meydan okumaya çalışın.

Korkunuzun Tekrar Açığa Çıkmasını Önleme

Sosyal ve performans durumlarında daha rahat olmayı öğrendikten sonra, kaygınızın tekrar açığa çıkma olasılığı olmamakla birlikte, bu konuyla ilgili hiçbir garanti yoktur. Kazandıklarınızı koruma şansınızı arttırmanız için, yapabileceğiniz çok fazla şey vardır.

Bilişsel Terapi ve Üzerine Gitme Yöntemlerini Kullanmayı Sürdürün

Daha önce ele aldığımız üzere kaygılı düşüncelerinize resmî olmadan meydan okumaya ve zaman zaman üzerine gitme alıştırmaları yapmaya devam etmeniz, şu ana kadar kaydettiğiniz gelişmeleri korumanıza yardımcı olacaktır. Ayrıca zaman zaman öğrendiklerinizi pekiştirmek ve önemli ilkeleri unutmamanızı sağlamak için bu kitabın ilgili bölümlerini tekrar okumanızı da öneririz.

Çeşitli Durum ve İçeriklerde Üzerine Gitme Alıştırması

Kazanımlarınız, çeşitli durum ve içeriklerde üzerine gitme alıştırmasını yapmanız halinde çok daha kalıcı olabilir. Örneğin, sohbete başlamaktan korkuyorsanız, bunu sadece işte denemek yerine diğer

durumlarda da (örneğin, evde, partilerde, otobüs durağında, asansörde ve benzeri) denemenizi öneririz.

Daha Fazla Öğrenme Fırsatlarından Yararlanma

Daha fazla öğrenme, 1– sıkıcı ve normal duruma gelene kadar üzerine gitme alıştırması yapmanızı ve 2– üzerine gitme alıştırmalarını günlük yaşamınızda karşılaştığınızdan daha zor durumlarda yapmanızı kapsar. Örneğin, bir şey içerken ellerinizin titremesinden korkuyorsanız, gerçekten içeceğinizi dökecek kadar el titretme alıştırması yapabilirsiniz (bardağınızda üzüm suyu değil de su olduğundan emin olun!). Bu alıştırmayı artık kaygıya neden olmayana kadar tekrar edin. Veya bir yabancıyla konuşurken önemsiz bir hata yapmaktan korkuyorsanız, tanımadığınız kişilerle konuşurken bilerek açık hatalar yapın.

Daha fazla öğrenmenin, korkunuzun yeniden açığa çıkmasına karşı koruma sağladığı düşünülür. Normalde karşılaştığınızdan daha zor durumların üzerine gitme alıştırmasının birkaç avantajı vardır. İlk olarak, daha zorlayıcı durumlarda alıştırma yapmak, daha az zorlayıcı durumların daha kolay görünmesini sağlayacaktır. İkinci olarak, zor durumlardaki alıştırmalar kaygı veren inançlarınıza daha fazla meydan okumanıza da olanak tanıyacaktır. Örneğin, sunum sırasında bilerek büyük bir hata yapsanız bile kötü bir şeyin olmadığını görürseniz, topluluk önünde konuşurken yanlışlıkla küçük bir hata yapmaktan da daha az korkarsınız. Son olarak daha fazla öğrenme, yaşamınızda önemli bir bozulmaya neden olmadan korkunuzun biraz açığa çıkmasına olanak verir.

Daha Çok Bilgi için Kaynaklar

Sosyal kaygı ve ilgili konular ile ilgili daha fazla bilgi isteyen okurlar için bu kitabın arka sayfasında daha yararlı bilgilere yer verdik. Öne-rilen kitap listemizde sosyal kaygı, diğer kaygı sorunları, bilişsel-davranışçı tedavi ve ilgili konular hakkında kitaplar vardır. Bu lis-tede aynı zamanda sosyal kaygı tedavisi ile ilgili iki video hakkında bilgiler de yer almaktadır. Hem okuyucular hem de profesyoneller için kitaplara yer verilmiştir. Aynı zamanda sosyal kaygı yaşayan bireyler ve bu konuyla ilgilenen profesyoneller için bilgi veren (de-neyimli terapistlere yönlendirme dahil olarak) ulusal ve uluslararası organizasyonların da bir listesini verdik. Son olarak sosyal kaygı ve etkili tedavilerle ilgili bilgi sunan web sitelerinin listesi yer almaktadır.

Bu kitapta açıklanan yöntemleri yararlı bulmanızı umut ediyoruz. Bu araçları, günlük yaşamınızda fark edilebilir etkisi olan sosyal kaygınızda, azalma yaşamadan önce bir süre kullanmaya devam etmeniz gerekebilir. Özellikle sizin için yararlı olan veya esin veren bölümleri tekrar okumanızı öneririz. En önemlisi de yeni, kazanılmış güven duygusu ile stresli sosyal durumlarla başaçıkmayı öğrenirken iyi şanslar diliyoruz.

İnternet Kaynakları

İnternet kaynaklarında ek bilgi için, sosyal fobi, sosyal kaygı ve utangaçlık gibi anahtar sözcükler kullanarak bir araştırma yapmanızı öneririz. Bu sitelerin her biri tarafımızca taranmış olmakla birlikte, onları ayrıntılı bir şekilde gözden geçirmediğimizi ve içerdikleri bilginin doğruluğu için sorumluluk almadığımıza dikkat edin.

Anxieties.com
www.anxieties.com

Durham, NC'de Kaygı Bozuklukları Tedavi Merkezi (ve Dr. R. Reid Wilson) tarafından yönetilen, kaygı üzerine çok bilgilendirici bir kişisel gelişim sitesi

Anxiety-Panic.com

www.anxiety-panic.com

Kaygı ile ilgili linkler için bir arama motoru

Anxiety Disorders Association of America

www.adaa.org

Kaygı bozuklukları ile ilgilenen uzmanlar ve danışanlar için ulusal birlik

CPA Clinical Practice Guidelines for the Management of Anxiety Disorders
http://ww1.cpa-apc.org:8080/Publications/CJP/supplements/july2006/anxiety guide lines 2006.pdf

Kanada Psikiyatri Birliği tarafından 2006 tarihinde yayınlanmış indirilebilen tedavi rehberi

Internet Mental Health
www.mentalhealth.com

Ruh sağlığı sorunları hakkında bilgiler içeren kapsamlı web sitesi

NIMH Anxiety Disorders Brochure
http://www.nimh.nih.gov/health/publications/anxiety-disorders/summary.shtml

Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü tarafından 2007 yılında yayınlanmış kaygı bozuklukları üzerine indirilebilir kitapçık

Shyness Home Page
www.shyness.com

Utangaçlık hakkında bilgi sağlayan linkler

Resources for Shy People
www.gordoni.com/shy

Kendini tanımlayan utangaç bir kişi tarafından derlenen kaynaklar listesi, Gordon Irlam (Gordoni)

Social Anxiety Support
www.socialphobia.org.nz

Sosyal kaygı ve ilgili konularda Yeni Zelanda merkezli bir site

Social Phobia/Social Anxiety Association
www.socialphobia.org

Sosyal fobi ve sosyal kaygı üzerine kâr amacı gütmeyen bir kuruluşun sitesi

Social Phobia World
www.socialphobiaworld.com

• Sosyal fobi hakkında çevrimiçi forumlar ve sohbetler için bir yer

Kaynakça

American Psychiatric Association. 2000. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4. basım, gözden geçirilmiş metin). Washington, DC: Author.

Antony, M.M., D.R. Ledley, A. Liss, and R.P. Swinson. 2006. Responses to symptom induction exercises in panic disorder. *Behaviour Research and Therapy* 44:85-98.

Antony, M.M., and K. Rowa. 2008. *Social Anxiety Disorder: Psychological Approaches to Assessment and Treatment.* Göttingen, Germany: Hogrefe.

Antony, M.M. 2005. Evidence-based assessment of anxiety disorders. *Psychological Assessment* 17:256-266.

Antony, M.M., and R.P. Swinson. 2000. *Phobic Disorders and Panic in Adults: A Guide to Assessment and Treatment.* Washington, DC: American Psychological Association.

Antony, M.M., C.L. Purdon, V. Huta, and R.P. Swinson. 1998. Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy* 36:1143-1154.

Antony, M.M., K. Rowa, A. Liss, S.R. Swallow, and R.P. Swinson. 2005. Social comparison processes in social phobia. *Behavior Therapy* 36:65-75.

Barlow, D.H. 2002. *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic,* 2. basım. New York: Guilford.

Beck, A.T. 1963. Thinking and depression: 1. Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry* 9:324-333.

Beck, A.T. 1964. Thinking and depression: 2. Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry* 10:561-571.

Beck, A.T. 1967. *Depression: Causes and Treatment.* Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

Beck, A.T. 1976. *Cognitive Therapy of the Emotional Disorders.* New York: New American Library.

Beck, A.T., G. Emery, ve R.L. Greenberg. 1985. *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective.* New York: Basic Books.

Bezchlibnyk-Butler, K.Z., J.J. Jeffries, ve A.S. Virani. 2007. *Clinical Handbook of Psychotropic Drugs,* 17. basım. Göttingen, Germany: Hogrefe.

Bieling, P.J., R.E. McCabe, ve M.M. Antony. 2006. *Cognitive Behavioral Therapy in Groups*. New York: Guilford.

Bögels, S.M., G.F.V.M. Sijbers, ve M. Voncken. 2006. Mindfulness and task concentration training for social phobia: A pilot study. *Journal of Cognitive Psychotherapy* 20:33-44.

Bolton, R. 1979. *People Skills*. New York: Simon and Schuster.

Briggs, S.R. 1988. Shyness: Introversion or neuroticism? *Journal of Research in Personality* 22:290-307.

Britton, J.C., and S.L. Rauch. 'Forthcoming. Neuroanatomy and neuroimaging of anxiety disorders'. İçinde: *Oxford Handbook of Anxiety and Related Disorders*, ed. M.M. Antony ve M.B.Stein. New York: Oxford University Press.

Burns, D.D. 1999. *The Feeling Good Handbook*, Revised Edition. New York: Plume.

Carducci, B.J. ve P.G. Zimbardo. 1995. Are you shy? *Psychology Today*, Kasım/Aralık: 34-41, 64, 66, 68, 70, 78, 82.

Chambless, D.L., ve E.J. Gracely. 1989. Fear of fear and the anxiety disorders. *Cognitive Therapy and Research* 13:9?20.

Cheek, J.M., ve A.K. Watson. 1989. The definition of shyness: Psychological imperialism or construct validity? *Journal of Social Behavior and Personality* 4:85-95.

Clark, D.M., ve A. Wells. 1995. 'A cognitive model of social phobia'. İçinde: *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment*, ed. R.G. Heimberg, M.R. Liebowitz, D.A. Hope, ve F.R. Schneier, ss. 69-93. New York: Guilford.

Connor, K.M., ve S. Vaishnavi. 'Forthcoming. Complementary and alternative approaches to treating anxiety disorders'. İçinde: *Oxford Handbook of Anxiety and Related Disorders,* ed.M.M. Antony ve M.B. Stein. New York: Oxford University Press.

Crippa, J.A., A.S. Filho, M.C. Freitas, ve A.W. Zuardi. 2007. Duloxetine in the treatment of social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychopharmacology* 27:310.

Davidson, J.R., E.B. Foa, J.D. Huppert, F.J. Keefe, M.E. Franklin, J.S. Compton, N. Zhao, K.M. Connor, T.R. Lynch ve K.M. Gadde. 2004. Fluoxetine, comprehensive cognitive behavioral therapy, and placebo in generalized social phobia. *Archives of General Psychiatry* 61:1005-1013.

Davis, M., K. Paleg, ve P. Fanning. 2004. *The Messages Workbook: Powerful Strategies for Effective Communication at Work and Home.* Oakland, CA: New Harbinger.

Eifert, G.H., ve J.P. Forsyth. 2005. *Acceptance and Commitment Therapy for Anxiety Disorders: A Practitioner's Treatment Guide to Using Mindfulness, Acceptance, and Values-Based Behavior Change Strategies.* Oakland, CA: New Harbinger.

Ellis, A. 1962. *Reason and Emotion in Psychotherapy.* Secaucus, NJ: Lyle Stuart.

Ellis, A. 1989. 'The history of cognition in psychotherapy'. İçinde: *Comprehensive Handbook of Cognitive Therapy*, ed. A. Freeman, K.M. Simon, L.E. Beutler, ve H. Arkowitz, 5-19. New York: Plenum Press.

Ellis, A. 1993. Changing the name of rational emotive therapy (RET) to rational emotive behavior therapy (REBT). *The Behavior Therapist* 16:257-258.

Emmelkamp, P.M.G., ve H. Wessels. 1975. Flooding in imagination vs. flooding in vivo: A comparison with agoraphobics. *Behaviour Research and Therapy* 13:7-15.

Fry, R. 2007. *101 Great Answers to the Toughest Interview Questions,* 5. basım, Clifton Park, NY: Thomson Delmar Learning.

Furmark, T., M. Tillfors, I. Marteinsdottir, H. Fischer, A. Pissiota, B. Langstrom, ve M.Fredrikson. 2002. Common changes in cerebral blood flow in patients with social phobia treated with citalopram or cognitive-behavioral therapy. *Archives of General Psychiatry* 59:425-433.

Garner, A. 1997. *Conversationally Speaking: Testing New Ways to Increase Your Personal and Social Effectiveness,* 3. basım. Los Angeles: Lowell House.

Greenberger, D., ve C.A. Padesky. 1995. *Mind over Mood: A Cognitive Therapy Treatment Manual for Clients.* New York: Guilford.

Hartley, L.R., S. Ungapen, I. Dovie, ve D.J. Spencer. 1983. The effect of beta-adrenergic blocking drugs on speakers' performance and memory. *British Journal of Psychiatry* 142:512-517.

Hayes, S.C., ve S. Smith. 2005. *Get Out of Your Mind and into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy.* Oakland, CA: New Harbinger.

Hedges, D.W., B.L. Brown, D.A. Shwalb, K. Godfrey, ve A.M. Larcher. 2007. The efficacy of selective serotonin reuptake inhibitors in adult social

anxiety disorder: A meta-analysis of double-blind, placebo-controlled trials. *Journal of Psychopharmacology* 21: 102-111.

Heimberg, R.G., ve R.E. Becker. 2002. *Cognitive-Behavioral Group Therapy for Social Phobia: Basic Mechanisms and Clinical Strategies.* New York: Guilford.

Henderson, L., and P. Zimbardo. 1999. *Shyness. In Encyclopedia of Mental Health, ed. H.S. Friedman.* San Diego: Academic Press.

Hirsch, C.R., ve D.M. Clark. 2004. Information processing bias in social phobia. *Clinical Psychology Review* 24:799-825.

Honeychurch, C., ve A. Watrous. 2003. *Talk to Me: Conversation Tips for the Small-Talk Challenged.* Oakland, CA: New Harbinger.

James, I.M., W. Burgoyne, and I.T. Savage. 1983. Effect of pindolol on stress-related disturbances of musical performance: Preliminary communication. *Journal of the Royal Society of Medicine* 76:194-196.

Jerremalm, A., J. Johansson, ve L.G. Öst. 1980. Applied relaxation as a self-control technique for social phobia. *Scandinavian Journal of Behavioral Therapy* 9:35-43.

Kendler, K., L. Karkowski, ve C. Prescott. 1999. Fears and phobias: Reliability and heritability. *Psychological Medicine* 29:539–553.

Kendler, K., J. Myers, C. Prescott, ve M.C. Neale. 2001. The genetic epidemiology of irrational fears and phobias in men. *Archives of General Psychiatry* 58:257–265.

Kessler, R.C., P. Berglund, O. Demler, R. Jin, and E.E. Walters. 2005. Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry* 62:593-602.

Kessler, R.C., A.M. Ruscio, K. Shear, ve H.U. Wittchen. Forthcoming. 'Epidemiology of anxiety disorders'. İçinde: *Oxford Handbook of Anxiety and Related Disorders,* ed. M.M. Antony ve M.B. Stein. New York: Oxford University Press.

Knox, D., V. Daniels, L. Sturdivant, ve M.E. Zusman. 2001. College student use of the internet for mate selection. *College Student Journal* 35:158-161.

Kobak, K.A., L.V. Taylor, G. Warner, ve R. Futterer. 2005. St. John's wort versus placebo in social phobia: Results from a placebo-controlled pilot study. *Journal of Clinical Psychopharmacology* 25:51–58.

Laumann, E.O., J.H. Gagnon, R.T. Michael, ve S. Michaels. 1994. *The Social Organization of Sexuality: Sexual Practices in the United States*. Chicago: University of Chicago Press.

Liebowitz, M.R., R.G. Heimberg, F.R. Schneier, D.A. Hope, S. Davies, C.S. Holt, D. Goetz, H.R. Juster, S.H. Lin, M.A. Bruch, R.D. Marshall, ve D.F. Klein. 1999. Cognitive-behavioral group therapy versus phenelzine in social phobia: Long term outcome. *Depression and Anxiety* 10:89-98.

Lipsitz, J.D., A.J. Fyer, J.C. Markowitz, ve S. Cherry. 1999. An open trial of interpersonal psychotherapy for social phobia. *American Journal of Psychiatry* 156:1814-1816.

Lochner, C., S. Hemmings, S. Seedat, C. Kinnear, R. Schoeman, K. Annerbrink, M. Olsson, E. Eriksson, J. Moolman-Smook, C. Allgulander, ve D.J. Stein. 2007. Genetics and personality traits in patients with social anxiety disorder: A case-control study in South Africa. *European Neuropsychopharmacology* 17:321-327.

Mathew, S.J., ve S. Ho. 2006. Etiology and neurobiology of social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychiatry* 67(suppl. 12):9–13.

McCabe, R.E., ve M.M. Antony. 'Forthcoming. Anxiety disorders: Social and specific phobias'. İçinde: *Psychiatry,* 3. basım, ed. A. Tasman, J. Kay, J.A. Lieberman, M.B. First, ve M. Maj. Chichester, UK: John Wiley and Sons.

McCabe, R.E., M.M. Antony, L.J. Summerfeldt, A. Liss, ve R.P. Swinson. 2003. A preliminary examination of the relationship between anxiety disorders in adults and self-reported history of teasing or bullying experiences. *Cognitive Behaviour Therapy* 32:187-193.

McKay, M., M. Davis, and P. Fanning. 1995. *Messages: The Communication Skills Book,* 2. basım. Oakland, CA: New Harbinger.

Meichenbaum, D.H. 1977. *Cognitive Behavior Modification: An Integrative Approach.* New York: Plenum Press.

Miller, W.R., ve S. Rollnick. 2002. *Motivational Interviewing: Preparing People to Change,* 2. basım. New York: Guilford.

Moalem, S., ve P. Prince. 2007. *Survival of the Sickest: A Medical Maverick Discovers Why We Need Disease*. New York: Harper Collins.

Monarth, H., ve L. Kase. 2007. *The Confident Speaker: Beat Your Nerves and Communicate at Your Best in Any Situation.* New York: McGraw-Hill.

Moore, E., A.E. Braddock, ve J.S. Abramowitz. 2007. *Efficacy of bibliotherapy for social anxiety disorder.* The Anxiety Disorders Association of America toplantısında sunum, St. Louis, MO.

Muehlbacher, M., M.K. Nickel, C. Nickel, C. Kettler, C. Lahmann, F. Pedrosa Gil, P.K.Leibereich, N. Rother, E. Bachler, R. Fartacek, P. Kaplan, K. Tritt, F. Mitterlehner, J. Anvar, M.K. Rother, T.H. Loew, ve C. Egger. 2005. Mirtazepine treatment of social phobia in women: A randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Journal of Clinical Psychopharmacology* 25:580-583.

Mulkens, S., P.J. de Jong, A. Dobbelaar, ve S.M. Bögels. 1999. Fear of blushing: Fearful preoccupation irrespective of facial coloration. *Behaviour Research and Therapy* 37:1119-1128.

Nesse, R.M., ve G.C. Williams. 1994. *Why We Get Sick: The New Science of Darwinian Medicine*. New York: Vintage Books.

Orsillo, S.M., ve L. Roemer, 2005. *Acceptance -and Mindfulness- Based Approaches to Anxiety: Conceptualization and Treatment*. New York: Springer.

Osberg, J.W. 1981. The effectiveness of applied relaxation in the treatment of speech anxiety. Behavior of acceptance and commitment therapy in a group treatment for social phobia. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy* 6:397-416.

Phan, K.L., D.A. Fitzgerald, P.J. Nathan, ve M.E. Tancer. 2006. Association between amygdala hyperactivity to harsh faces and severity of social anxiety in generalized social phobia. *Biological Psychiatry* 59:424-429.

Pierce, K.A., ve D.R. Kirkpatrick. 1992. Do men lie on fear surveys? *Behaviour Research and Therapy* 30:415-418.

Plomin, R. 1989. Environment and genes: Determinants of behavior. *American Psychologist* 44:105-111.

Pollack, M.H., N.M. Simon, J.J. Worthington, A.L. Doyle, P. Peters, F. Toshkov, ve M.W. Otto. 2003. Combined paroxetine and clonazepam treatment strategies compared to paroxetine monotherapy for panic disorder. *Journal of Psychopharmacology* 17: 276-282.

Prochaska, J.O., C.C. DiClemente, and J. Norcross. 1992. In search of how people change. *American Psychologist* 47:1102-1114.

Rachman, S.J. 1976. The passing of the two-stage theory of fear and avoidance: Fresh possibilities. *Behaviour Research and Therapy* 14:125-131.

Rapee, R.M., M.J. Abbott, A.J. Baillie, ve J.E. Gaston. 2007. Treatment of social phobia through pure self-help and therapist-augmented self-help. *British Journal of Psychiatry* 191:246-252.

Rodebaugh, T.L., R.M. Holaway ve R.G. Heimberg. 2004. The treatment of social anxiety disorder. *Clinical Psychology Review* 24:883-908.

Roemer, L. ve S.M. Orsillo. 2007. An open trial of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder. *Behavior Therapy* 38:72-85.

Safren, S.A., R.G. Heimberg ve H.R. Juster. 1997. Clients' expectancies and their relationship to pretreatment symptomatology and outcome of cognitive-behavioral group treatment for social phobia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 65:694-698.

Seedat, S. ve M.B. Stein. 2004. Double-blind, placebo-controlled assessment of combined clonazepam with paroxetine compared with paroxetine monotherapy for generalized social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychiatry* 65:244-248.

Somers, J.M., E.M. Goldner, P. Waraich ve L. Hsu. 2006. Prevalence and incidence studies of the anxiety disorders: A systematic review of the literature. *Canadian Journal of Psychiatry* 51:100-113.

Stein, M.B., P.R. Goldin, J. Sareen, L.T. Zorrilla, ve G.G. Brown. 2002. Increased amygdala activation to angry and contemptuous faces in generalized social phobia. *Archives of General Psychiatry* 59:1027-1034.

Stein, M.B., M.J. Chartier, A.L. Hazen, M.V. Kozak, M.E. Tancer, S. Lander, P. Furer, D. Chubaty ve J.R. Walker. 1998. A direct-interview family study of generalized social phobia. *American Journal of Psychiatry* 155:90-97.

Stein, M.B., K.L. Jang ve W.J. Livesley. 2002. Heritability of social anxiety-related concerns and personality characteristics: A twin study. *Journal of Nervous and Mental Disease* 190:219-224.

Stein, M.B., N.J. Schork ve J.A Gelernter. 2004. Polymorphism of the beta1-adrenergic receptor is associated with low extraversion. *Biological Psychiatry* 56:217-224.

Straube, T., I.T. Kolassa, M. Glauer, H.J. Mentzel ve W.H. Miltner. 2004. Effect of task conditions on brain responses to threatening faces in social phobics: An eventrelated functional magnetic resonance imaging study. *Biological Psychiatry* 56:921-930.

Suárez, L., S. Bennett, C. Goldstein ve D.H. Barlow. Forthcoming. Understanding anxiety disorders from a "triple vulnerability" framework. İçinde: *Oxford Handbook of Anxiety and Related Disorders*, ed. M.M. Antony ve M.B. Stein. New York: Oxford University Press.

Sue, D.W. 1990. Culture-specific strategies in counseling: A conceptual framework. *Professional Psychology: Research and Practice* 21:424-433.

Swinson, R.P., M.M. Antony, P. Bleau, P. Chokka, M. Craven, A. Fallu, K. Kjernisted, R. Lanius, K. Manassis, D. McIntosh, J. Plamondon, K. Rabheru, M. Van Ameringen ve J.R. Walker. 2006. Clinical practice guidelines: Management of anxiety disorders. *Canadian Journal of Psychiatry* 51 (suppl. 2):1S - 92S.

Taylor, S., W.J. Koch ve R.J. McNally. 1992. How does anxiety sensitivity vary across the anxiety disorders? *Journal of Anxiety Disorders* 6:249-259.

Tessina, T. 1998. *The Unofficial Guide to Dating Again.* New York: Macmillan.

Turk, C.L., R.G. Heimberg, S.M. Orsillo, C.S. Holt, A. Gitow, L.L. Street, F.R. Schneie, ve M.R. Liebowitz. 1998. An investigation of gender differences in social phobia. *Journal of Anxiety Disorders* 12:209-223.

Van Ameringen, M., C. Mancini ve B. Patterson. 'Forthcoming. Pharmacotherapy for social anxiety disorder and specific phobia'. İçinde: *Oxford Handbook of Anxiety and Related Disorders*, ed. M.M. Antony and M.B. Stein. New York: Oxford University Press.

Van Veen, J.F., I.M. Van Vliet ve H.G. Westenberg. 2002. Mirtazapine in social anxiety disorder: A pilot study. International Clinical Psychopharmacology 17:315-317.

Weissman, M.M., J.C. Markowitz ve G.L. Klerman. 2007. *Clinician's Quick Guide toInterpersonal Psychotherapy*. New York: Oxford University Press.

Williams, M., J. Teasdale, Z. Segal ve J. Kabat-Zinn. 2007. *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*. New York: Guilford.

Zimbardo, P.G., P.A. Pilkonis ve R.M. Norwood. 1975. The social disease of shyness. *Psychology Today* 8:68-72.

Martin M. Antony (PhD), Toronto, Ontario'da Ryerson Üniversitesi'nde psikoloji profesörü ve Hamilton, Ontario'da (Kanada) yer alan St. Joseph's Healthcare'de Kaygı Tedavisi ve Araştırma Merkezi'nde araştırma yöneticisidir. Aynı zamanda Kanada Psikoloji Birliği'nin seçilmiş başkanıdır. Yirmidört kitap ve bilişsel-davranışçı terapi ve kaygı bozuklukları alanlarında 100'den fazla bilimsel makale ve kitap bölümü yayımlamıştır. Klinik Psikoloji Birliği'nden (Amerikan Psikoloji Birliği), Kanada Psikoloji Birliği'nden ve Amerikan Kaygı Bozuklukları Birliği'nden kariyer ödülleri almıştır ve Amerikan ve Kanada Psikoloji Birlikleri'nin üyesidir. Anxiety Disorders Special Interest Group of the Association for Behavioral and Cognitive Therapies'nin (ABCT) eski başkanıdır ve ABCT yıllık toplantısında program başkanlığı yapmıştır. Kaygı bozuklulukları alanında klinik araştırma, eğitim ve öğretimle etkin olarak ilgilenmektedir ve klinik uygulamasını sürdürmektedir. (Online ziyaret edin: www.martinantony.com)

Richard P. Swinson (MD), Hamilton, Ontario, Kanada'da yer alan McMaster Üniversitesi Psikiyatri ve Davranışsal Nörobilimler Bölümü'nün eski başkanı ve fahri profesördür. Aynı zamanda Kaygı Tedavisi ve Araştırma Merkezi'nin tıbbi yöneticisidir ve Hamilton'da yer alan Joseph's Healthcare'in eski baş psikiyatristidir. Royal College of Physicians and Surgeons of Canada, Amerikan Psikiyatri Birliği ve Royal College of Psychiatrists üyesidir. 2006 yılında Kanada Psikiyatri Birliği'nin açılış töreni üyesi olmuştur. Araştırma alanları arasında özellikle obsesif-kompulsif bozukluk ve sosyal kaygı bozukluğu olmak üzere kaygı bozukluklarının teorisi, değerlendirme ve tedavisi vardır. 180'den fazla meslekdaş incelemesinden geçmiş makale, otuz kitap bölümü ve sekiz kitabı yayımlanmıştır. Dr. Swinson, 1966'dan beri çok sayıda araştırma bursu almış ve dünya çapında kaygı bozuklukları ve madde kullanım bozuklukları ile ilgili pek çok konferansa konuşmacı olarak davet edilmiştir. Aynı zamanda 2006 yılında Kaygı Bozukluklarının Denetiminde Kanada Klinik Uygulama Rehberi'nin yayımlanmasını sağlayan Kanada Kaygı Tedavi Rehberi Girişimi'nin yürütme komitesi başkanı olarak görev yapmıştır.

UTANGAÇLIK ve SOSYAL KAYGI

Korkunuzu Aşmak için Kanıtlanmış Adım Adım Teknikler

Utangaç olmak kötü bir şey değildir. Ama sosyal kaygınız başkalarıyla ilişki kurmanızı, eğitim veya kariyerinizde ilerlemenizi ya da günlük işlevlerinize devam etmenizi engelliyorsa, keyifli, doyum verici bir yaşam için korkularınızla yüzleşmeniz gerekebilir.

*'Utangaçlık ve Sosyal Kaygı Çalışma Kitabı'*nda, bunu yapmanızda size yardımcı olmak için kapsamlı bir program yer almaktadır.

Bu çalışma kitabındaki etkinlikleri tamamladığınızda:

- Kendi kendinizi değerlendirme ile güçlü ve zayıf yönlerinizi açığa çıkarmayı
- Korkularınızı keşfetmeyi ve incelemeyi
- Değişim için kişiselleştirilmiş bir plan yapmayı
- Sosyal durumların üzerine hafifçe ve yavaşça giderek, planınızı eyleme dönüştürmeyi öğrenebilirsiniz.

"Bir şey yaparken veya başkalarıyla etkileşimde bulunurken ciddi kaygı yaşayan herkes bu kitabı okumalı!"

Dr. Aaron T. Beck, psikiyatri profesörü, Pennsylvania Üniveritesi,

"Sosyal kaygıdan yakınan kişilerin mutlaka okuması gereken bir kitap..."

Michelle G. Craske, klinik profesör, Kaliforniya Üniversitesi, Psikoloji Bölümü

ISBN: 978-6-05749-655-3

9 786057 496553

www.psikonet.com